टोनी समारा

शमन की बुद्धि

ब्रह्मांड के साथ अपना खोया हुआ
कनेक्शन वापस पाएं

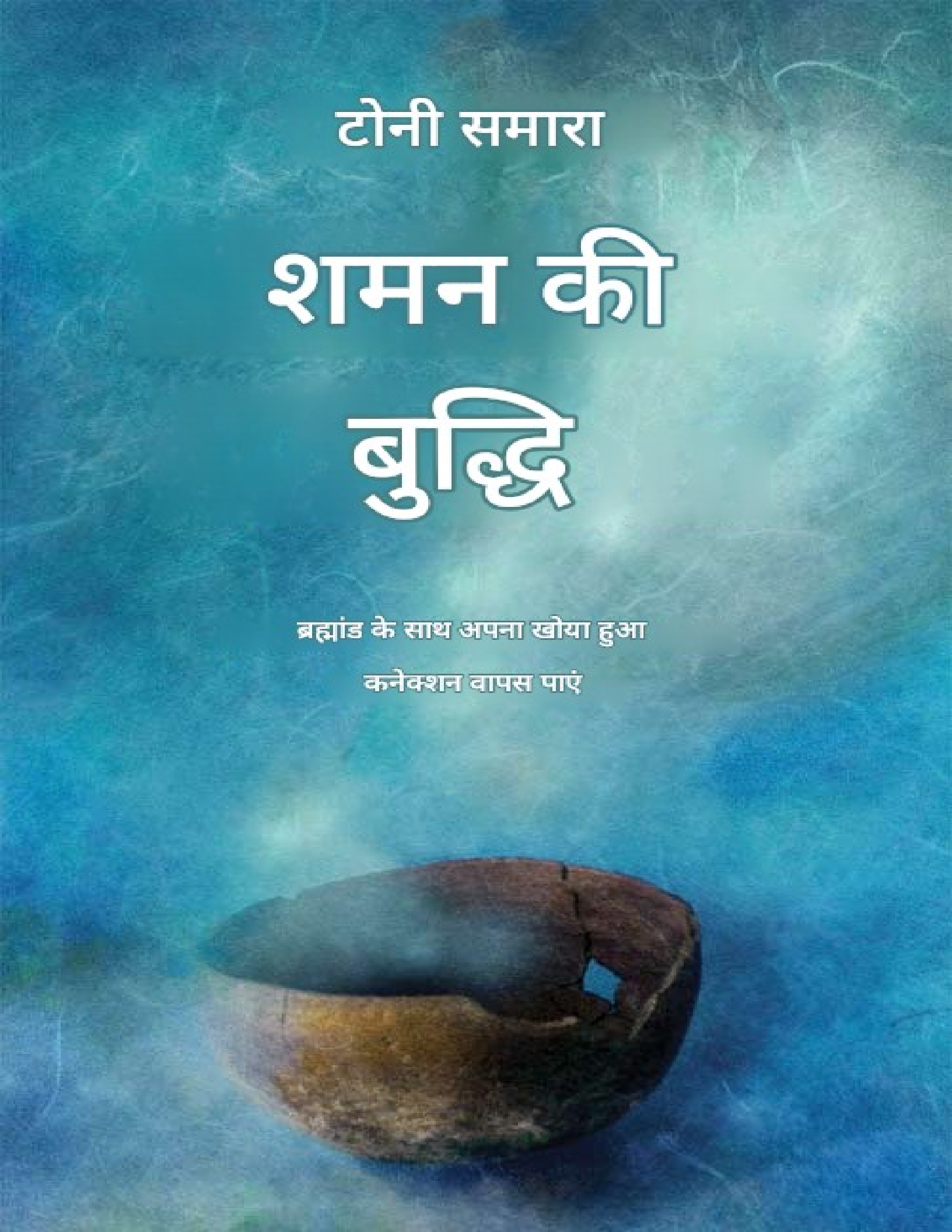


Table of Contents

कॉपीराइट

विषयसूची

प्रस्तावना

परिचय

वर्षावन से लेकर एंडीज पर्वतमाला तक

गीत

साँस लेने

इच्छाशक्ति और इरादा

पृथक्करण

स्वतंत्रता

चारों दिशाएँ और मेसा

- दक्षिण
- उत्तर
- पूर्व
- पश्चिम

टोटेम पशु और प्रकृति के तत्व

सपने

भौतिक प्रकार

- गोल सिर वाले लोग
- लंबे सिर और अंडाकार चेहरे वाले लोग

चौकोर सिर और बड़े चपटे माथे वाले लोग

खाना

ऊर्जा मुद्राएँ

1. ऊर्जा का शुद्धिकरण

2. चलते हुए ध्यान लगाना

3. ग्राउंडिंग व्यायाम

4. वृक्ष अभ्यास

5. हृदय को मजबूत बनाना

6. लिवर व्यायाम

7. भालू की स्थिति

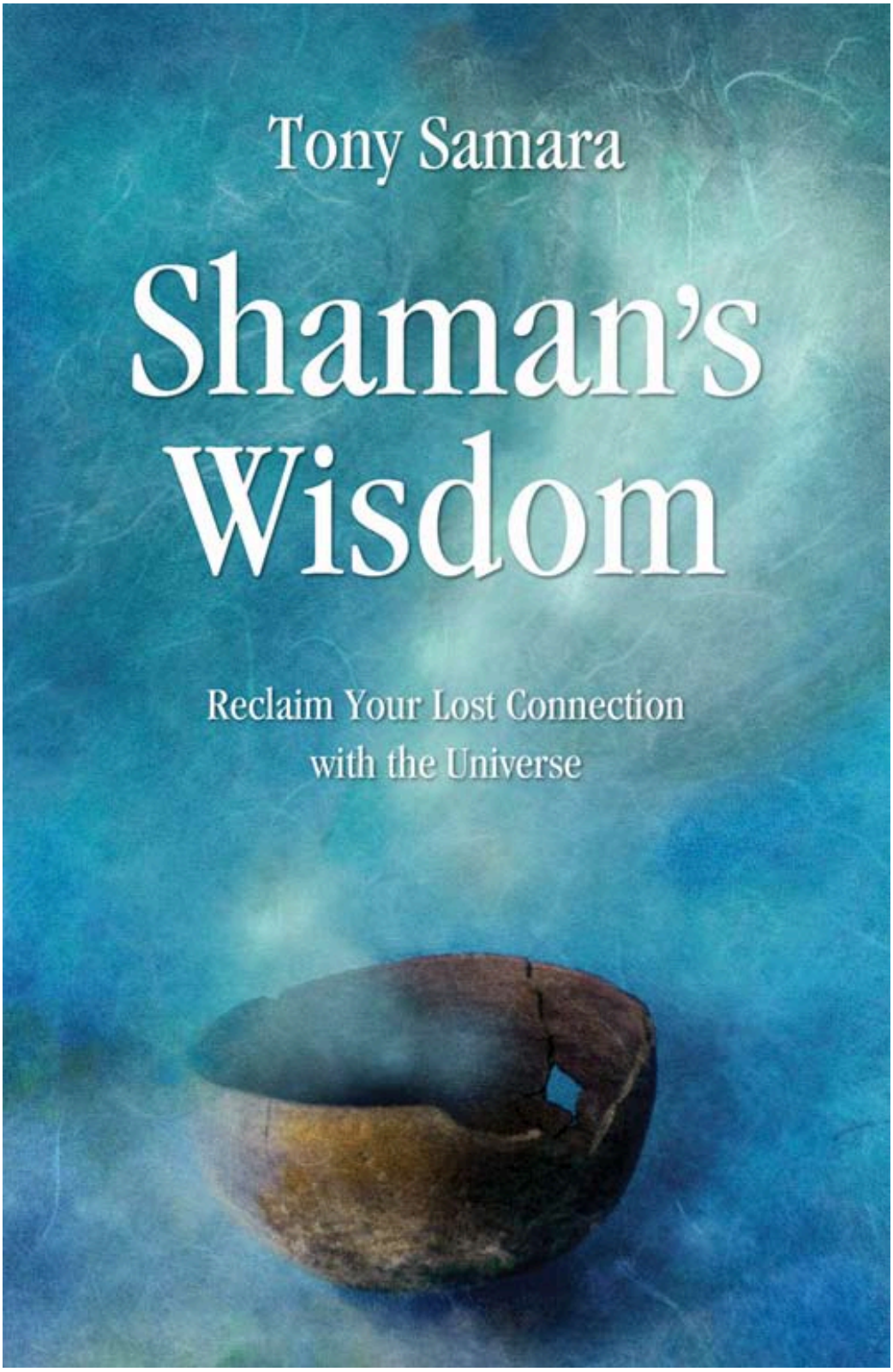
8. तृतीय नेत्र ध्यान

9. ग्रंथि व्यायाम

10. ईगल का अभ्यास

उपसंहार

शब्दकोष


Tony Samara
Shaman's Wisdom
Reclaim Your Lost Connection with the Universe

शमन का ज्ञान

अपना खोया हुआ संबंध पुनः प्राप्त करें

ब्रह्मांड के साथ

शमन का ज्ञान

अपना खोया हुआ संबंध पुनः प्राप्त करें

ब्रह्मांड के साथ

टोनी समारा

© टोनी समारा 2009
इस कृति के लेखक के रूप में टोनी समारा की पहचान किए जाने का अधिकार।
उन्होंने इसके अनुसार यह दावा किया है
कॉपीराइट, डिजाइन और पेटेंट अधिनियम 1998।
पहली बार फाइंडहॉर्न प्रेस द्वारा 2009 में प्रकाशित।
ISBN: 978-1-84409-159-1
सर्वाधिकार सुरक्षित।
इस पुस्तक की सामग्री को किसी भी रूप में पुन: प्रस्तुत नहीं किया जा सकता है।
प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना, उद्धरण या समीक्षा के लिए संक्षिप्त अंशों को छोड़कर।
ब्रिटिश लाइब्रेरी कैटलॉगिंग-इन-पब्लिकेशन डेटा।
इस पुस्तक का कैटलॉग रिकॉर्ड ब्रिटिश लाइब्रेरी से प्राप्त किया जा सकता है।
जेन एंगेल द्वारा संपादित
कवर डिजाइन: डेमियन कीनन
Prepress-Solutions.com द्वारा लेआउट तैयार किया गया।
यूरोपीय संघ में मुद्रित और जिल्दबंद
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 13 12 11 10 09
द्वारा प्रकाशित
फाइंडहॉर्न प्रेस
305ए द पार्क,
फाइंडहॉर्न, फॉरेस

स्कॉटलैंड IV36 3TE

दूरभाष +44(0)1309 690582

फैक्स +44(0)131 777 2711

ईमेल: info@findhornpress.com

www.findhornpress.com

विषयसूची

∂ ∂ ∂

प्रस्तावना 1

परिचय 3

वर्षावन से एंडीज पर्वतमाला तक 7

गीत 15

श्वास लेना 21

इच्छाशक्ति और इरादा 25

पृथक्करण 29

स्वतंत्रता 33

चारों दिशाएँ और मेसा 39

दक्षिण 41

उत्तर 49

पूर्व 53

पश्चिम 56

टोटेम पशु और प्रकृति के तत्व 61
सपने 67
भौतिक प्रकार 73
गोल सिर वाले लोग 73
वी
vi ∂ शमन का ज्ञान
लंबे सिर और अंडाकार चेहरे वाले लोग 75
चौकोर सिर और बड़े चपटे माथे वाले लोग 77
भोजन 79
ऊर्जा मुद्राएँ 95
1. ऊर्जा का शुद्धिकरण 95
2. चलते हुए ध्यान 96
3. ग्राउंडिंग एक्सरसाइज 96
4. वृक्ष अभ्यास 97
5. हृदय को मजबूत बनाना 97
6. लिवर व्यायाम 98
7. भालू की स्थिति 98
8. तृतीय नेत्र ध्यान 99
9. ग्रंथि संबंधी व्यायाम 100
10. ईगल का अभ्यास 103
उपसंहार 105

शब्दावली 107

स्वीकृतियाँ

∂ ∂ ∂

मेरी पांडुलिपि को इस पुस्तक में रूपांतरित करने में अपना समय और महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए मैं क्रिश्चियन घासरियन का हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ। मैं सिडनी की मूरियल, "मॉर्निंग्सवुड" की मैरी और वेनेशिया और उन सभी दयालु लोगों का भी धन्यवाद करना चाहता हूँ जिन्होंने इस प्राचीन ज्ञान को आधुनिक युग में लाने में मदद की, ताकि आप इसका आनंद ले सकें। निःसंदेह, मेरी पत्नी सिल्विया और मेरे बच्चों साई, शारा और तावी के धैर्य और समझ के बिना यह सब संभव नहीं होता।

सातवीं

प्रस्तावना

∂ ∂ ∂

जैसे-जैसे हम ऐसे बदलते और विचित्र समय में जी रहे हैं, स्वयं को जानने की कुंजी उन अनेक परस्पर विरोधी संदेशों, जुनूनों और भावनाओं में खो सकती है जिनका हम प्रतिदिन सामना करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर तनाव, बीमारी और unhappiness होती है।

मुझे एहसास हुआ कि यह संघर्ष, जिसका अनुभव मैंने भी किया था, पश्चिमी संस्कृति द्वारा उस आंतरिक प्रक्रिया का सम्मान न करने का परिणाम था जिसे मैं उपचार कहता हूँ। यह पुस्तक उसी प्रक्रिया के बारे में है।

मुझे आशा है कि यह पुस्तक आपके हृदय को खोल देगी और आपको उस दुनिया से परिचित कराएगी जिसे प्राचीन और तांत्रिक संस्कृतियों ने महत्व दिया था। मुझे यह भी आशा है कि यह पुस्तक आपको प्रभावी उपायों और आनंददायक ज्ञान से प्रेरित करेगी।

ब्रह्मांड के साथ अपना खोया हुआ संबंध पुनः स्थापित करने के लिए मैं आपका धन्यवाद करता हूं।

1

परिचय

∂ ∂ ∂

मेरे बचपन में, मैं एनीमिया जैसी रक्त संबंधी बीमारी से पीड़ित था। मैं कमज़ोर था और मेरी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमज़ोर थी। शायद इसी वजह से मुझे पश्चिमी दुनिया में रहने वाले मेरी उम्र के बच्चों के लिए असामान्य रूप से चीजों के भीतरी पहलुओं को समझने की क्षमता मिली। स्वदेशी संस्कृतियों में ऐसी बीमारियों को अक्सर एक गहन प्रक्रिया की शुरुआत माना जाता था, जो दीक्षा की ओर ले जा सकती थी।

एक दिन, एक शक्तिशाली सपने ने मुझे यह एहसास दिलाया कि हमें सहारा देने वाली बाहरी दुनिया नहीं, बल्कि भीतर से आने वाली एक गहरी शक्ति है। इस सपने में, मैंने एक खूबसूरत पहाड़ी की चोटी पर सोने की बनी एक कुर्सी देखी। मेरे साथ काम कर रहे एक व्यक्ति ने मुझसे पूछा कि क्या यह मेरी है। मैंने मना कर दिया, तो उसने मुझसे कहा: "क्यों न तुम कुर्सी पर बैठ जाओ?" तो मैं बैठ गया। फिर मैं फूट-

फूटकर रोने लगा। उस पल, मेरे पूरे अस्तित्व ने समझ लिया कि जीवन हमें हर पल पोषण देता है और यह दुनिया हमारी है। इस सपने के माध्यम से दुनिया के प्रति मेरा नजरिया हमेशा के लिए बदल गया, और इसने मुझे भविष्य की उन घटनाओं के लिए तैयार किया, जिनके बारे में उस समय मैं सचेत रूप से अनजान था।

किशोरावस्था में, मेरे भीतर एक आंतरिक संघर्ष चल रहा था क्योंकि मैं "सामान्य" बनने और पश्चिमी दुनिया में जो मुझे उपयुक्त लगता था, उसके अनुरूप ढलने की कोशिश कर रही थी। फिर भी, मुझे लग रहा था कि मेरा एक हिस्सा उस रास्ते पर चलने के लिए मजबूर नहीं हो सकता था और न ही होना चाहता था जो मेरा नहीं था। डॉक्टर और मनोवैज्ञानिक मेरी कोई खास मदद नहीं कर पाए। धीरे-धीरे मेरी रुचि दर्शन और धर्म में विकसित होने लगी और मैंने बौद्ध धर्म को जाना, जिसमें मुझे एक रास्ता मिला।

3

4 ∂ शमन का ज्ञान

अपने हृदय को पोषण दें। मैंने पंद्रह वर्ष की आयु में ध्यान करना सीखा और बाद में सैन बर्नार्डिनो के पास, कैलिफ़ोर्निया के एक खूबसूरत पहाड़ की चोटी पर स्थित एक ज़ेन बौद्ध मठ में प्रवेश किया, जहाँ की हवा शुद्ध थी और भोजन पौष्टिक था। मैं शाकाहारी बन गया और फिर कभी बीमार नहीं पड़ा। इन अनुभवों ने मुझे यह एहसास दिलाया कि मेरे पूर्व संघर्ष पश्चिमी संस्कृति की आंतरिक उपचार और आध्यात्मिक विकास की प्रक्रिया के प्रति अज्ञानता के कारण ही उत्पन्न हुए थे।

हालांकि, दो साल बाद, बौद्ध धर्म मुझे बहुत आसान लगने लगा। भले ही दिनचर्या अत्यंत कठोर थी (ध्यान सुबह 3:00 बजे शुरू होता था और अक्सर आधी रात तक

चलता रहता था), और पहले 6 महीनों तक पूर्ण पद्मासन में बैठना मेरे लिए अत्यंत कष्टदायक था। मठ में मुझे अच्छा लगता था, लेकिन मेरी अंतरात्मा मुझे बता रही थी कि मुझे अपने भीतर मिली शांति को बाहरी दुनिया में भी अपनाना चाहिए। इसलिए मैंने मठ छोड़कर न्यूयॉर्क शहर और फिर लंदन का रुख किया। यह मेरे लिए बहुत बड़ा आघात था। बौद्ध धर्म ने मुझे चीजों का संपूर्ण दृष्टिकोण नहीं दिया था। बाहरी दुनिया बहुत बीमार थी - और आज भी है। जब कोई सुंदर वातावरण में रहता है तो चीजों की सुंदरता को देखना आसान होता है, लेकिन न्यूयॉर्क जैसे शहरों की कठोरता और अराजकता के बीच यह बिल्कुल अलग होता है। मेरी आंतरिक शांति मठ के सामंजस्यपूर्ण दैनिक जीवन से जुड़ी हुई थी और उसी से पोषित थी। मुझे इन 'कंक्रीट के जंगलों' में अधूरापन महसूस हुआ और समुद्र और उसके जीवों के प्रति हमेशा से गहरा प्रेम होने के कारण, मैं समुद्री जीव विज्ञान का अध्ययन करने के लिए ऑस्ट्रेलिया चला गया।

विश्वविद्यालय में एक वर्ष बिताने के बाद, मैं सिद्धांत को व्यवहार में लाना चाहता था। मुझे अमेज़ॅन वर्षावन को "बचाने" और किसी न किसी तरह से इसके विनाश को रोकने में मदद करने की तीव्र इच्छा हुई। मैंने ब्राज़ील स्थित एक संरक्षण संगठन को पत्र लिखा। छह महीने बाद, मुझे पेरू और बोलीविया के निकट ऊपरी अमेज़ॅन से एक पत्र मिला, जिसमें मुझे वन के उस हिस्से में एक छोटे संगठन के साथ काम करने के लिए आमंत्रित किया गया था, जो तेज़ी से नष्ट हो रहा था। मैं अमेज़ॅन वर्षावन की सुरक्षा के लिए काम करने के इरादे से ऑस्ट्रेलिया से रवाना हुआ।

कुछ समय बाद, मैं एक ऐसे गाँव में पहुँच गया जहाँ प्रसिद्ध अयाहुआस्केरो शमन (अमेज़ॅन के औषधीय पौधे अयाहुआस्का से उपचार करने वाले शमन) रहते थे, जिन्होंने मुझे परिवर्तन के गहन अनुभवों से गुज़ारा। धीरे-धीरे, मुझे एहसास हुआ कि इन शमनों ने ही मुझे वहाँ बुलाया था और उनके साथ मेरे द्वारा साझा किए गए विभिन्न अनुभवों का उद्देश्य उनके ज्ञान को बाहर ले जाना और उसे बाकी दुनिया, विशेष रूप से पश्चिमी दुनिया के साथ साझा करना था।

वर्षावन से लेकर एंडीज पर्वतमाला तक

∂ ∂ ∂

अमेज़न में मेरा पहला गहन अनुभव, इस आयाम में और चेतना के एक बिल्कुल असाधारण आयाम में, मेरे आगमन के कुछ दिनों बाद हुआ। मैं एक डोंगी में था, जो नदी में बह रही थी। बहुत से लोग मुझे घूर रहे थे और मेरे दिमाग में कई विचार चल रहे थे। ऐसा लग रहा था मानो समय थम गया हो। बहुत बारिश हो रही थी। प्रकृति की आवाज़ें हर जगह गूंज रही थीं। मैं भय और शंकाओं से भरा हुआ था।

मुझे लगा था कि मैं वर्षावन के लिए पूरी तरह से तैयार हूँ। मैंने छह महीने जिम में अपनी शारीरिक क्षमता सुधारने में बिताए थे। मैंने किताबों और भाषा के टेपों की मदद से स्पेनिश भाषा में खुद को पूरी तरह से डुबो दिया था। मैंने एक माचेटी, एक हैमक और एक कंपास भी खरीदा था, लेकिन मच्छर मुझे लगातार काटते रहे। कुछ समय पहले हमारी डोंगी एक पेड़ से टकरा गई थी और डूबने से बचने के लिए हमें लगातार पानी बाहर निकालना पड़ रहा था। हर बार जब हम किसी चट्टान या लकड़ी के लट्ठे से टकराते, तो मुझे लगता कि डोंगी पलट जाएगी। मैं सोचने लगा कि क्या अपनी जवानी के इस दौर में यह सब करना समझदारी भरा काम था।

मेरे पश्चिमी सभ्यता से प्रभावित मन में भय के भाव भरे हुए थे: “अगर मुझे अस्पताल जाना पड़ा तो क्या होगा? मैं वहाँ कैसे पहुँचूँगा? ये लोग अपने जीवन से इतने संतुष्ट क्यों हैं? क्या यही वह स्वर्ग है जिसकी मैंने कल्पना की थी?”

जब मैं अमेज़न से निकलकर "सभ्यता" में लौटने के हज़ारों बहाने ढूंढ रहा था, तभी डोंगी के आगे बैठे एक आदमी ने पेड़ की एक शाखा को हटाया और मधुमक्खियों के

एक झुंड ने उसे डंक मार दिया। मेरी पहली प्रतिक्रिया यही थी कि "कितना सौभाग्य है कि ऐसा नहीं हुआ।"

“मुझे,” यह भावना उस पीड़ित व्यक्ति के प्रति दया और चिंता से भरी हुई थी। डोंगी में बैठे अन्य लोग हंस रहे थे और उनका व्यवहार मेरी समझ से परे था। मैं एक ऐसी संस्कृति में था जो मेरे पहले के सभी अनुभवों से बिल्कुल अलग थी।

मैंने अपने सहयात्रियों से पूछा: "दुख पर क्यों हंसते हो?" (यदि वे सभी शमन नहीं थे, तो वे एक शमनवादी संस्कृति में रहते थे।) उन्होंने मेरे प्रश्न का उत्तर एक अन्य प्रश्न से दिया: "क्या भय, नकारात्मकता और संदेह की भावनाओं के माध्यम से सच्ची करुणा को समझा जा सकता है?"

मुझे समझाया गया कि मधुमक्खियों के डंक से बुरी तरह घायल हुए व्यक्ति का ऊर्जा शरीर पहले से ही भय और पीड़ा से ग्रस्त था और मेरे अपने भय और संदेह ने उसके ऊर्जा शरीर में और अधिक नकारात्मकता पैदा कर दी; और सच्ची करुणा उस व्यक्ति को पीड़ा से मुक्त होने में मदद करने में निहित है।

“हंसकर हमने उस व्यक्ति के शरीर से डर को दूर करने में मदद की, जो पहले से ही सदमे में था और मृत्यु के कगार पर था। अगर डोंगी में बैठे सभी यात्रियों ने आपकी तरह प्रतिक्रिया दी होती, तो उनके स्वार्थी विचार इस नकारात्मकता को और बढ़ा देते और वह व्यक्ति निश्चित रूप से मर जाता,” मेरे एक साथी ने कहा।

मुझे एहसास हुआ कि मेरे अलावा डोंगी में सवार हर व्यक्ति अहंकार के बजाय उपचार के दृष्टिकोण से स्थिति को समझ रहा था। उनकी हंसी इसी उपचारात्मक

ऊर्जा की अभिव्यक्ति थी। मेरी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि अलग थी और उस क्षण से, मैंने उस संस्कृति के बारे में अपनी मान्यताओं पर गंभीरता से सवाल उठाना शुरू कर दिया जिसे पश्चिमी दुनिया "आदिम" कहती है।

धीरे-धीरे मुझे समझ आया कि मैं अमेज़न "वर्षावन को बचाने" के लिए नहीं आया था - यही विचार मुझे शुरुआत में प्रेरित कर रहा था - बल्कि अपने उस हिस्से को बचाने के लिए आया था जिसे मैं लगभग भूल चुका था: मेरा परम अस्तित्व। अहंकार पृथ्वी पर हमारे सच्चे उद्देश्य से ध्यान भटकाने में बहुत कुशल होता है। "सभ्य" दुनिया में, इसे "वर्षावन को बचाना" जैसे कई प्रशंसनीय लक्ष्यों से प्रेरित किया जा सकता है। प्रकृति के प्रति अपने गहरे प्रेम के बावजूद, जिस प्रकृति का मैंने बचपन से लेकर विश्वविद्यालय की कक्षाओं तक विस्तार से अध्ययन किया था, मुझे जंगल में वास्तव में सहज महसूस नहीं हुआ।

वर्षावन को बचाना का अर्थ था उसे समझना और अंततः स्वयं को समझना।

प्राकृतिक नियमों से हमारा संबंध शमनवादी संस्कृतियों का सबसे महत्वपूर्ण पहलू है। इसी कारण अयाहुआस्केरो पा-चामामा (धरती माता) को एक जीवित आध्यात्मिक मार्गदर्शक के रूप में देखते हैं, जो जीवन के सभी पहलुओं में संतुलन प्रदान करती हैं। दूसरी ओर, पश्चिमी समाजों में पृथ्वी को इस रूप में कम ही देखा जाता है क्योंकि लोग भय से ग्रसित होते हैं, जो स्वयं एक भ्रम है। हम अपने मन, शरीर और भावनाओं में सामंजस्य खोजने के लिए लगातार अपने से बाहर के साधनों की तलाश करते रहते हैं, यह जाने बिना कि सामंजस्य ही प्रत्येक जीवित प्राणी की सर्वोपरि शक्ति है। हर चीज से जुड़ाव की यह भावना ही मानव जाति की आदिम अवस्था है।

∞

मैंने कई वर्षों तक गहन ध्यान का अभ्यास किया था, लेकिन प्रकृति के साथ उस तरह का जादुई संबंध मैंने कभी नहीं देखा था जैसा कि कुछ "आदिम" कहलाने वाले समाजों के लोग बनाए रखते हैं। विशेष रूप से अयाहुआस्केरोस के लिए, वर्षावन उनका अभिन्न अंग है। वास्तविकता की यह धारणा उन अधिकांश शमैनिक समुदायों को एक बचकाना मासूमियत प्रदान करती है जिनके साथ मैं रहा था।

मानवविज्ञानी लंबे समय से "आदिमता" की अवधारणा पर सवाल उठाते रहे हैं, क्योंकि उनका मानना है कि यह शायद उतनी आदिम न हो। उस "सभ्यता" के बारे में क्या कहा जा सकता है जो प्राकृतिक नियमों से अनभिज्ञ हो? अपने अस्तित्व और स्वतंत्रता से संतुष्ट रहकर, स्वयं को नुकसान पहुँचाने या दूसरों तथा अपने आसपास की दुनिया से सुख की खोज में प्रतिस्पर्धा करने की आवश्यकता न होने के कारण, स्वदेशी समुदाय एक ऐसा उदाहरण प्रस्तुत करते हैं जो न्यूयॉर्क शहर और लंदन जैसे पश्चिमी "सभ्यता" के केंद्रों में पूरी तरह से गायब है।

∞

दिन बीतते गए। तांत्रिकों ने मुझे विभिन्न पौधों के साथ मिश्रित अयाहुआस्का और अन्य विशिष्ट खाद्य पदार्थों (जैसे केले, $10\,\partial$ तांत्रिकों का ज्ञान) का सेवन करने के लिए आमंत्रित किया।

(जैसे कसावा आदि)। मेरा शरीर स्वयं को रूपांतरित कर रहा था। मुझे लगा कि मैं स्वस्थ भोजन का सेवन करके और उपवास के माध्यम से शरीर को विषमुक्त करके उसे शुद्ध कर रहा हूँ। लेकिन एक दिन, मुझे बड़े आश्चर्य के साथ बताया गया कि मेरा शरीर प्रदूषित है, उस पर अतीत का बोझ है, और अयाहुआस्केरोस इसे महसूस कर

सकते हैं। उन्होंने ऐसे पौधों के काढ़े तैयार करने शुरू किए जिनसे मुझे सात दिनों तक लगातार उल्टी होती रही। मेरा पूरा शरीर कमजोर हो गया।

मुझे यह एहसास था कि मेरी उल्टी सिर्फ शारीरिक स्तर पर ही नहीं हो रही थी: एक और स्तर पर, मैं अपने मन की नकारात्मकता को भी बाहर निकाल रही थी। उल्टी के माध्यम से, मैंने अतीत के कष्टों को दूर किया। तांत्रिकों के मार्गदर्शन में, मैं पीड़ा को एक नए दृष्टिकोण से देख सकी और समझ सकी कि यह असंतुलन के कारण होती है और इस असंतुलन को छिपाना नहीं चाहिए क्योंकि यही उपचार की कुंजी है। उपचार मन और आत्मा का एक रूपांतरण है जो हमें अपने दैनिक विचारों और गहरी भावनाओं में संतुलन बनाए रखने का तरीका समझने में मदद करता है। यहाँ शरीर को आत्मा का मंदिर माना जाता है।

मैं उस मुकाम पर पहुँच गया जहाँ मैंने अपनी मानसिक और भावनात्मक रूढ़ियों को त्याग दिया। शुरुआत में अगर मुझे जंगल में रहने वाले आदिवासियों के कार्यों पर बहुत संदेह था, तो धीरे-धीरे मैं उन्हीं की तरह बनने लगा। मैं जंगल की लय में ढल रहा था।

शमनों ने मुझे समझाया कि हमें जिस भी जानकारी की आवश्यकता है, वह हमारे अस्तित्व की गहराई में समाहित है। किताबें बेकार हैं। बस इतना ही काफी है कि हम स्वयं को इस आंतरिक ज्ञान के लिए खोल दें।

कमजोर होने की प्रक्रिया शरीर को शुद्ध करने और वन की आत्मा से जुड़ने की प्रक्रिया थी। मेरे लिए जीवन के सार से अलगाव की भावना को त्यागना आवश्यक था। अस्तित्व का रहस्य यह है कि जब कोई किसी चीज़ के लिए तैयार होता है, तो वह

घटित हो जाती है! अयाहुआस्केरोस ने मुझसे कहा कि मेरा जन्म एक शमन बनने के लिए हुआ है और वे मेरी सहमति से मुझे दीक्षा देने जा रहे हैं।

मेरी उपचार प्रक्रिया शरीर के शुद्धिकरण से शुरू हुई और दीक्षा के साथ समाप्त हुई।

वर्षावन से एंडीज पर्वतमाला तक ∂ 11

दीक्षा, शमनवाद का एक मूलभूत आयाम है। यह सीखने में लगने वाले समय पर निर्भर नहीं करती, बल्कि उन सभी संदर्भ बिंदुओं को मुक्त करने पर निर्भर करती है जो हमें हमारे मूल स्वरूप से अलग रखते हैं। यह विश्वविद्यालय की तरह डिप्लोमा नहीं दिलाती, बल्कि एक प्रक्रिया को जन्म देती है। मेरे लिए, यह प्रक्रिया मेरे बचपन में मेरी बीमारी के साथ शुरू हुई थी। बाद में मुझे पता चला कि शमनवादी समाजों में शमन बनने के लिए चुने गए लोग आमतौर पर किसी न किसी तरह से बीमार या विकलांग होते हैं, जैसे कई मिथकों और किंवदंतियों में वर्णित "घायल उपचारक"। मेरे बचपन के दौरान, आध्यात्मिक वास्तविकता से जुड़े उपचार पर विचार नहीं किया गया था क्योंकि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति यह समग्र दृष्टिकोण "सभ्य" समाजों से लुप्त हो गया था। इसके बजाय, डॉक्टरों, मनोवैज्ञानिकों आदि के माध्यम से मेरे कष्टों का "अस्थायी उपचार" करने का प्रयास किया गया था।

∞

एक शमन तभी उपचारक के रूप में कार्य करना शुरू कर सकता है जब वह मृत्यु/पुनर्जन्म के अनुभव से गुज़रता है, दुख की मृत्यु और चीजों को देखने के एक नए तरीके में पुनर्जन्म, जहाँ संदर्भ बिंदु अब अहंकार नहीं बल्कि ब्रह्मांड है; सब कुछ एक दूसरे से जुड़ा हुआ है। मेरे दीक्षा संस्कार के समय, मुझे अयाहुआस्का दिया गया और

एक भयानक तूफ़ान ने जंगल और मुझे अपनी चपेट में ले लिया। मुझे अपने जीवन का सबसे बड़ा भय लगा। मेरा पूरा शरीर बिखर गया। मुझे लगा कि मैं मरने वाला हूँ। मैंने विभिन्न धर्मों के देवताओं को पुकारा, व्यर्थ। एक बड़ा साँप प्रकट हुआ और मुझे निगलने लगा। मैं समझ गया कि यह ब्रह्मांड की ऊर्जा के स्पंदन का प्रतीक है। मैंने अपने आसपास की दुनिया का बोध खो दिया और मुझे अब मृत्यु से भय नहीं रहा। मेरा शरीर ब्रह्मांड का एक हिस्सा बन गया था। मुझमें एकता की भावना विकसित हुई।

इस दीक्षा ने वास्तविकता के प्रति मेरी सारी धारणाएँ बदल दीं। अतीत की रूढ़ियों से मुक्त होकर, मेरी आत्मा अस्तित्व के जादू और आनंद को जीने में सक्षम हो गई।

जब हमारे व्यक्तित्व और हमारी आत्मा-आध्यात्मिक या उच्चतर स्व के बीच संतुलन स्थापित हो जाता है, तो एक शांति और एक आंतरिक शक्ति हमें 12∂ शमन का ज्ञान प्रदान करती है
हमारे आस-पास मौजूद सजीव वस्तुओं के सार का अनुभव करें। इस अनुभव ने मुझे अपने अमेज़ॅनियन साथियों के करीब भी लाया और तब से मैंने दुनिया के बारे में उनकी मान्यताओं के बारे में बहुत कुछ सीखा।

हालांकि, जैसे-जैसे महीने बीतते गए, धीरे-धीरे मैं अमेज़ॅन के उस ज्ञान से खुद को अलग करता गया, जिसमें दुनिया की द्वैतवादी अवधारणा (अच्छा/बुरा, आदि) थी। जलवायु भी बहुत कठिन थी (अत्यधिक उमस भरी), इसलिए मैंने वहां से निकलकर बोलीविया के ला पाज़ जाने का फैसला किया। इसका मतलब था अमेज़ोनिया को छोड़कर एंडीज़ पर्वतमाला की यात्रा करना, जो टिटिकाका झील के पास स्थित है।

वहाँ पहुँचने के बाद मैंने क्वेशुआ और हुआचुमा की पारंपरिक तांत्रिक परंपराओं में काम करना शुरू किया, जिसमें विभिन्न मूल के लोग (भारतीय, अफ्रीकी, स्पेनिश और मेटिस) शामिल थे। एंडीज़ पर्वतमाला में सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाला औषधीय पौधा अयाहुआस्का नहीं, बल्कि सैन पेड्रो था, जो एक कैक्टस है और अधिक सौम्य प्रभाव डालता है। अमेज़ॅन में अपने अनुभवों से मैंने कई जड़ी-बूटी संबंधी उपचारों का ज्ञान प्राप्त कर लिया था और अब मुझे अपने ज्ञान को और बढ़ाने का अवसर मिला।

हुआचुमा शमनवाद के पाठ, जो आपको इस पुस्तक के शेष भाग में मिलेंगे, प्राचीन दर्शनों पर आधारित हैं जिनकी उत्पत्ति मिस्र से मानी जा सकती है।

पुरातत्वविदों को ऐसी वस्तुएं भी मिली हैं जो यह साबित करती हैं कि अन-डीन की पारंपरिक उपचार पद्धतियां 5000 साल से भी अधिक पुरानी हैं।

मुझे मिस्र में बिताए अपने बचपन की याद है – एक ऐसा देश जो इतिहास और भूली हुई संस्कृतियों से समृद्ध है। मैं पारंपरिक मिस्री समाज में पला-बढ़ा और स्थानीय स्कूल में गया जहाँ ऐसे बच्चे और शिक्षक थे जो प्राचीन रीति-रिवाजों और आधुनिक जीवनशैली के इस अनूठे मिश्रण को आत्मसात करते हुए बड़े हुए थे।

मुझे स्कूल के दौरान पिरामिडों की यात्रा के पल याद हैं। हम वहां प्राचीन मिस्र सभ्यता के दिनों में जीवन शैली के बारे में जानने और समझने के लिए गए थे, लेकिन मेरी यादें प्राचीन कलाकृतियों से जुड़ी हैं।

वहाँ भव्य रूप से सजी हुई मूर्तियाँ, शानदार ताबूतों में लिनेन में लिपटी हुई ममी, चित्रलिपि लेखन और देवी-देवताओं, पक्षियों, पौधों आदि की छवियों को दर्शाने वाले अद्भुत रत्न और आभूषण थे।

जानवरों और रोजमर्रा की जिंदगी के दृश्यों को दिखाया गया। चूंकि हम स्थानीय स्कूल से थे, इसलिए हमें उन खजानों की एक झलक दिखाई गई जो आमतौर पर केवल पुरातत्वविदों के लिए ही सुलभ होते हैं।

उत्तरी पेरू के ट्रूजिल्लो में रहते हुए मेरी ये गहरी यादें अचानक से ताजा हो गईं, क्योंकि मैंने वहां जो कुछ देख रहा था और मिस्र से मुझे जो याद आ रहा था, उसके बीच उल्लेखनीय समानताएं देखीं।

पौराणिक कथाएँ, पिरामिड जैसी संरचनाएँ, चित्रलिपि और जानवरों के चित्र (जैसे बिल्लियाँ) आश्चर्यजनक रूप से एक जैसे थे। उस स्थान का सहज अनुभव मेरी बचपन की यादों से बिल्कुल मेल खाता था।

इन सब बातों से दोनों देशों के बीच एक गहरे संबंध का संकेत मिलता है – एक ऐसा संबंध जिसे मैंने न केवल चित्रों में बल्कि आध्यात्मिक पहलुओं में भी महसूस किया। पेरू में आज भी प्रचलित उपचार पद्धतियों में मुझे मिस्र की झलक दिखाई देती है। जैसे-जैसे मैंने इस विषय की गहराई में जाना शुरू किया, मुझे पता चला कि कैथोलिक धर्म के आवरण के नीचे प्राचीन मूर्तिपूजा की रस्में छिपी हुई थीं, जिन्हें केवल कैथोलिक प्रतीकों के आवरण में छुपा दिया गया था।

हुआचुमा शमनवाद, इंका सभ्यता से पहले की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति है जो आज भी एंडीज पर्वतमाला में, पेरू, बोलीविया और इक्वाडोर के एकांत गांवों और क्षेत्रों में प्रचलित है, और विभिन्न धार्मिक प्रभावों (विशेष रूप से कैथोलिक धर्म) से मिश्रित है। इन क्षेत्रों के निवासियों का दैनिक जीवन रहस्यमय मंदिरों, पवित्र स्थलों और असामान्य घटनाओं (शक्ति के स्थान, प्रेत, भूत, आत्माओं के रूप में देखे जाने वाले यूएफओ आदि) से भरा हुआ है। हुआचुमा शमनवाद से जुड़ी चिकित्सा और

आध्यात्मिक विकास की विधियाँ किसी धर्म, दर्शन या वैकल्पिक चिकित्सा के बजाय ठोस अनुभवों पर आधारित हैं। ये जीवन जीने का एक तरीका है, उपचार का एक ऐसा तरीका है जो हमारे चार आयामों - शरीर, मन, भावनाएँ और आत्मा - का अन्वेषण करता है।

∞

मेरा मानना है कि हम एक ऐसे युग में जी रहे हैं जहाँ हर पवित्र चीज़ का विनाश हो रहा है। धरती माता का हृदय भारी है। जल, पर्वत, $14\,\partial$ शमन का ज्ञान
अज्ञान, लोभ और अहंकार से वायु, वन और पचमामा की आत्मा प्रदूषित हो चुकी है। फिर भी, धरती माता के हृदय में निहित पवित्र ज्ञान कहीं-कहीं संरक्षित हैं। ऐसा ही एक उदाहरण हुआचुमा शमनवाद है, जो लंबे समय से एंडीज पर्वतमाला के निवासियों के जीवन का अभिन्न अंग रहा है।

∞

हुआचुमा शमनवाद को समझने के बाद, मैंने इस शमनवाद के सार को सरल तरीके से फैलाने के लिए दुनिया भर में यात्रा करने का संकल्प लिया, ताकि पश्चिमी लोग इन महत्वपूर्ण प्रथाओं को अपने दैनिक जीवन में शामिल कर सकें, जिसका विवरण मैं अगले अध्यायों में दूंगा।

गीत

∂ ∂ ∂

पश्चिमी दुनिया दृश्यों, ध्वनियों, शोर, रंगों और सूचनाओं से भरी पड़ी है। हम लगातार तरह-तरह के विकर्षणों से घिरे रहते हैं। पारंपरिक समुदायों में ध्वनि को आम तौर पर किसी वस्तु के सार की एक बहुत शक्तिशाली अभिव्यक्ति माना जाता है। मेरे लिए, शक्ति का गीत (जिसे इकारो कहते हैं) किसी वस्तु की ऊर्जा है जिसे ध्वनि में व्यक्त किया जाता है, और सच्ची शक्ति गीत की ध्वनि के पीछे के इरादे में निहित होती है।

शमनवादी दृष्टिकोण से, जब हम अपने शरीर और प्रकृति के चक्रों को सुनना शुरू करते हैं, तो हम समझते हैं कि इकारोस सीधे धरती माता से आते हैं, मौन का कोई अस्तित्व नहीं है, और ध्वनि सभी जीवन में विद्यमान ऊर्जा का एक अनिवार्य हिस्सा है। ऊर्जा की गति एक कंपन उत्पन्न करती है जिसे हम कभी-कभी ध्वनि के रूप में सुन सकते हैं, लेकिन कभी-कभी नहीं भी सुन सकते, क्योंकि ध्वनियों का दायरा हमारी सुनने की क्षमता से परे है। इसी प्रकार, मंत्र (इकारोस) मनुष्यों के लिए एक ही समय में श्रव्य और अश्रव्य ध्वनियाँ हैं। यही कारण है कि एक शमन का मंत्रोच्चार पश्चिमी लोगों के लिए (कम से कम शुरुआत में) अजीब लग सकता है। लेकिन, सब कुछ ध्यान में रखते हुए, क्या यह वे शोर नहीं हैं जो हम "सभ्य" दुनिया में सुनते हैं जो बहुत अजीब हैं? कारों, वैक्यूम क्लीनर और वाशिंग मशीन के इंजन, टायरों की चरमराहट, टेलीफोन और फैक्स मशीनों की घंटी, बिजली की भनभनाहट, बत्तियों की चटकने की आवाज़ आदि। ये सभी हानिकारक और प्रदूषणकारी शोर जो लगातार हमारे चारों ओर मौजूद रहते हैं (भले ही हम हमेशा इनके बारे में जागरूक न हों), न केवल परेशान करने वाले होते हैं बल्कि ये हमारी ऊर्जा को भी कम करते हैं।

शरीर को बहुत ही निम्न स्तर पर ले जाते हैं। इस बुनियादी स्तर पर जीवन जीने की आदत डालकर, हम प्रकृति की शुद्ध और सरल ध्वनियों की सुंदरता को भूल जाते हैं: पक्षी का गीत, हवा की सीटी, पानी की कलकल और रात का सन्नाटा।

अपनी ध्वनि के माध्यम से, एक इकारो प्रकृति के एक पहलू को प्रकट कर सकता है, क्योंकि इसमें वही गहरा गुण होता है। उदाहरण के लिए, एक विशाल वृक्ष के गीत गाने की इस अनोखी अवधारणा को देखकर, एक पश्चिमी व्यक्ति कह सकता है: "वृक्ष तो ध्वनि नहीं करता।" लेकिन यदि हम अस्तित्व के मूल स्तर से परे जाकर सुनें, तो हम पाते हैं कि न केवल वृक्ष, बल्कि प्रत्येक जीवित वस्तु अपनी आत्मा से गीत गाती है। शमन इन गीतों को सुनता है और उपयुक्त परिस्थितियों में, सभी जीवित वस्तुओं की आत्मा का संचार करने में सक्षम होता है। इससे उसे शरीर में असंतुलन के बिंदुओं को मूल स्तर से उस सामंजस्य की ओर ले जाने में मदद मिलती है जो धरती माता में विद्यमान है।

इकारो धरती माता पर रहने वाले सभी प्राणियों के लिए ऊर्जा का एक कंपनशील सेतु है। उदाहरण के लिए, कुछ पौधों में घाव से खून बहना कम करने की शक्ति होती है। इन पौधों के इकारो का जाप करके, शमन उनकी शक्ति का उपयोग खून बहना कम करने और घाव भरने के लिए करता है। ईस्टर द्वीप और ताहिती में, जहाँ मैंने कुछ समय पॉलिनेशियन लोगों के साथ आध्यात्मिक कार्य करते हुए बिताया, मैंने देखा कि बुजुर्गों द्वारा उपयोग किए जाने वाले इकारो को मुख्य रूप से हाथों की गतिविधियों में रूपांतरित कर दिया गया था। हाथों को विशिष्ट स्थितियों में रखकर,

ध्वनि के प्रतीकात्मक अर्थ को पुन: उत्पन्न करना और लोगों के ऊर्जा केंद्रों में परिवर्तन लाना संभव था। पोलिनेशिया में हाथों की गतिविधियाँ मिस्र और दक्षिण अमेरिका के कुछ हिस्सों में मौजूद प्रतीकों से बहुत मिलती-जुलती हैं। प्रतीक का पूर्ण अर्थ तभी होता है जब शमन उसे सक्रिय करता है, ठीक उसी तरह जैसे शुद्ध इरादे के बिना इकारो का जाप करने पर उसमें कोई शक्ति नहीं होती (अध्याय 'इच्छाशक्ति और इरादा' देखें)।

इकारो की रस्म अक्सर पवित्र स्थानों पर की जाती है जहाँ हवा शुद्ध होती है, जैसे कि पहाड़ों की बहुत ऊँचाई पर, झरनों या विशेष नदियों के पास, या बर्फ में। इन स्थानों में

हवा और पवन की शक्ति, ये दोनों ही त्याग और परिवर्तन की प्रक्रिया के दो आवश्यक तत्व हैं। मैं अक्सर ऐसे ही पवित्र स्थानों में अपना उपचार कार्य करता हूँ।

अगर कोई मेरे पास आकर पेट में तेज दर्द की शिकायत करता है, तो मैं गहरी साँस लेते हुए, आँखें बंद करके, नाग गीत गाकर अपना उपचार शुरू कर सकता हूँ। इस दौरान मैं नाग की आत्मा से संवाद करता हूँ। यह गीत परंपरागत रूप से ऊर्जा केंद्रों में मौजूद जीवन शक्ति को मुक्त करने के लिए प्रयोग किया जाता है। (कुछ संस्कृतियों में इस जीवन शक्ति को कुंडलिनी कहा जाता है।) पश्चिमी चिकित्सा पद्धति के अनुसार, नाग गीत का जाप करके उपचार करना कुछ लोगों को आश्चर्यचकित कर सकता है और उन्हें यह विश्वास दिला सकता है (जिसे कुछ मानवविज्ञानी लंबे समय से समर्थन देते आ रहे हैं) कि शमन का यह अजीब व्यवहार एक प्रकार का पागलपन है। पश्चिमी समाजों में, साँप को आमतौर पर नकारात्मक माना जाता है, लेकिन वास्तव में,

नकारात्मक वह आत्मा है जो इस छवि, इस भ्रम को उत्पन्न करती है। साँप भी हमारी ही तरह प्रकृति का एक हिस्सा है।

सर्प गीत का जाप करते समय, धीरे-धीरे सर्प की आत्मा एक छवि के रूप में मेरे सामने आती है और मैं अपने शरीर में परिवर्तन महसूस करने लगता हूँ, मानो सर्प मेरे अस्तित्व की प्रत्येक कोशिका में किसी न किसी रूप में गति कर रहा हो। इस समय तक, मैं स्वयं सर्प बन चुका होता हूँ और मैं ऐसे जाप कर सकता हूँ जैसे सर्प मेरे भीतर जाप कर रहा हो। उस समय मेरे द्वारा उत्पन्न ध्वनि मात्र शब्दों से कहीं अधिक होती है; यह सर्प की अभिव्यक्ति या संकेत होती है। मेरा उद्देश्य सर्प द्वारा उत्पन्न ध्वनि की नकल करना नहीं है, बल्कि उपचार प्राप्त कर रहे व्यक्ति को पीड़ा की अवस्था से उस बिंदु तक पहुँचाना है जहाँ वह देख सके कि पीड़ा स्वयं निर्मित है, एक ऊर्जात्मक वास्तविकता के रूप में जो न तो आत्मा में है और न ही भावनाओं में। सर्प गीत का कंपन मेरे भीतर एक परिवर्तन लाता है जो जीवन शक्ति को ऊपर उठने और मेरे सिर के शीर्ष तक पहुँचने में मदद करता है। यही बात उस व्यक्ति पर भी लागू होती है जिसके साथ मैं काम करता हूँ। इस ध्वनि की शक्ति के माध्यम से, जीवन शक्ति को असंतुलन के उस बिंदु से आगे ले जाना आसान हो जाता है जहाँ व्यक्ति के शरीर में पीड़ा प्रकट होती है।

18 ∂ शमन का ज्ञान

उदाहरण के लिए, यदि मैं देखूँ कि किसी व्यक्ति की जीवन शक्ति उसके पेट में अवरुद्ध है, स्वयं को व्यक्त करने में असमर्थ है, और उसके शारीरिक शरीर को तनाव और चिंता से प्रभावित कर रही है, तो मेरा उद्देश्य केवल उस अवरोध (जो मूलभूत स्तर पर व्यक्त असंतुलन है) को उस स्थान पर ले जाना है जहाँ वह अब हानिकारक न

रहे। मैं व्यक्ति के अनुभव से पीड़ा को अलग करने और इस गतिशीलता को उत्पन्न करने वाली ऊर्जा को समझने का प्रयास करता हूँ। शारीरिक लक्षण मुझे उतने चिंतित नहीं करते जितना कि उस स्थिति को जन्म देने वाले मूल कारण। उदाहरण के लिए, मैं क्रोध पर ध्यान केंद्रित नहीं करता, बल्कि उस ऊर्जा पर ध्यान केंद्रित करता हूँ जो इसे पोषित करती है। यदि रोगी "अस्तित्व के मूलभूत स्तर" पर बना रहता है तो तांत्रिक क्रिया से स्थिति में परिवर्तन नहीं हो सकता। समाधान केवल दर्द दूर करने वाली दवा देने में नहीं है, बल्कि रोग के कारणों को बदलने में मदद करने में है।

जब शमन इकारो गाते हैं, तो वे अपने हृदय की गहराई या अपने उच्चतर स्व से गाते हैं। गीत का भाव अहंकार से नहीं, बल्कि उनके अस्तित्व के हृदय से, और इस प्रकार प्रकृति से ही आता है। इसलिए, जब मैं किसी विशेष पौधे की आत्मा से प्रार्थना करके उससे औषधि तैयार करता हूँ, तो मेरा भाव "मैं चाहता हूँ कि यह औषधि किसी विशेष रोग को ठीक करे" या "मैं चाहता हूँ कि यह औषधि इस रोग से छुटकारा दिलाए" जैसे शब्दों में व्यक्त नहीं होता, क्योंकि यह अहंकार से आता है। हृदय से हम समझते हैं कि वस्तुओं का सार पूर्णता की ओर निर्देशित होता है, भले ही इस सार के आसपास की वस्तुएँ पूर्ण न हों। यही कारण है कि जब हम कोई गीत गाते हैं, तो हम उसे इसी पूर्णता से गाते हैं, जो अत्यंत सशक्त बनाती है। इस प्रकार, किसी पौधे के लिए किया गया मंत्र हमें औषधि बनाने में सहायता कर सकता है। शुद्ध भाव से, हम अपने हृदय की गहराई से पौधे की आत्मा से संवाद करते हैं। हम सबसे सुंदर तरीके से मंत्रोच्चार करके और इस पौधे से प्राप्त होने वाली सूचना को सुनकर उसके पास पहुँचते हैं। अगर हम इस तरह लंबे समय तक गाते रहें, तो हम इस पौधे की आत्मा से संवाद स्थापित करने लगते हैं और इसके साथ एक हो जाते हैं। हम एक दूसरे आयाम

में चले जाते हैं और इस पौधे से जुड़े प्राकृतिक नियमों को समझने लगते हैं। इसका सार

गीत ∂ 19

फिर वह स्त्री एक सुंदर स्त्री के रूप में प्रकट हो सकती है, जो रंग और सुंदरता से परिपूर्ण होकर पौधे के चारों ओर नृत्य करती है। यह स्त्री हमारे लिए गा सकती है और हमें समझा सकती है कि आज औषधीय जड़ी बूटी तैयार करने का अच्छा दिन है क्योंकि यह अमावस्या का चक्र है। यह हमारे दर्शन की शुरुआत हो सकती है। जितना अधिक हम गाते हैं, उतना ही अधिक हम दर्शन और चीजों के सार का अनुभव करते हैं।

इकारो को समझने के लिए अपने शरीर को समझना आवश्यक है, हमारी सांस लेने का तरीका, बाहरी और आंतरिक जगत से हमारा संवाद। यदि हम अपनी सांसों को ध्यानपूर्वक देखें, तो हम पाते हैं कि यह हमारे वर्तमान स्वरूप को पूरी तरह से व्यक्त करती है। शक्ति के बिना, आत्म-दया से भरे हुए व्यक्ति इकारो नहीं गा सकते, क्योंकि यह शक्ति का गीत है। गीत की ऊर्जा आत्म-दया को व्यक्त करेगी, न कि धरती माता की वास्तविकता में निहित संतुलन की शक्ति को। यदि हमारी सांस अपर्याप्त और किसी प्रकार से सीमित है, तो गीत इस सीमा को व्यक्त करेगा और यह केवल एक मानवीय गीत बनकर रह जाएगा। इकारो गाने का पहला चरण सांस को मुक्त करना है। केवल शुद्ध इरादे से ही हमारी सांस हवा की तरह स्वतंत्र रूप से बह सकती है। यह सरल लग सकता है, लेकिन अपनी सांस लेने के तरीकों के प्रति जागरूक होने के लिए कई वर्षों के अभ्यास की आवश्यकता होती है।

हुआचुमा शमनवाद में, जिगर को विषमुक्त करने के लिए एक छोटा इकारो (प्रार्थना) होता है। इसे 'आह' की ध्वनि से किया जाता है। सरल शब्दों में, यह सांस को खोलने में मदद करता है। 'आह' ध्वनि का अभ्यास करके हम यह देख सकते हैं कि हम अपने शरीर में ऊर्जा के रूप में विषाक्त पदार्थों को कैसे रोकते हैं। हम इस बात से अवगत होते हैं कि कैसे जबड़े और चेहरे के आसपास का तनाव एक मुखौटा बना देते हैं जो सच्ची 'आह' की अभिव्यक्ति को रोकता है। यह सच्ची 'आह' हमें कभी-कभी तब प्राप्त होती है जब हम अनायास ही 'आह' कहते हैं - बिना किसी विचार के। यही इकारो की सरल ध्वनि उत्पन्न करने का सही तरीका है। यह ध्वनि तब उत्पन्न होती है जब हृदय स्वयं से शांत होता है, जब आत्मा केंद्रित होती है और जब भावनाएं पूरी तरह से व्यक्त होती हैं। इसे तब उत्पन्न करना विशेष रूप से अच्छा होता है जब हम सदमे में होते हैं या जब हमें लगता है कि डर हमें जीवन में आगे बढ़ने से रोक रहा है। (शरीर का सम्मान करने के लिए, शमन के ज्ञान में जिगर का सम्मान करना भी महत्वपूर्ण है।)

(शरीर।) इस इकारो के जाप से, आह की ध्वनि यकृत में अवरुद्ध ऊर्जा को बाहर निकालती है, जिससे यकृत को विषमुक्त होने में मदद मिलती है। तब हम उस अवरोध से आगे बढ़ पाते हैं जहाँ सदमा और भय हमें सीमित कर देते हैं। फिर हम भयमुक्त होकर जी सकते हैं, अपने शरीर से आघात को दूर कर सकते हैं और ब्रह्मांड की शक्ति, प्रकृति के सामंजस्य को अपने शारीरिक अस्तित्व के इस क्षेत्र में पुनः प्रवेश करने दे सकते हैं, जिससे उपचार धीरे-धीरे हमारे मानसिक और भावनात्मक पहलुओं को भी प्रभावित कर सके।

आइए जीवन की शुद्ध और सरल शक्ति का गुणगान करें और इसके पेड़-पौधों, जानवरों, रंगों, गति और सुंदरता का जश्न मनाएं। आइए गीतों की शक्ति के माध्यम से चीजों के सार का आनंद लें, जो हम सभी (युवा और वृद्ध) के लिए उस अद्भुत ब्रह्मांड का अनुभव करने का सेतु बने जो हमारे दिलों में गूंजता है।

साँस लेने

∂ ∂ ∂

हुआचुमा शमनवाद में, सही श्वास को जीवन में संतुलन का स्रोत माना जाता है। श्वास लेते समय, शरीर का विस्तार होता है, जबकि श्वास छोड़ते समय संकुचन होता है। श्वास लेने और छोड़ने के बीच, यदि हमारी चेतना ब्रह्मांड और समस्त जीवन के विस्तार और संकुचन के साथ सामंजस्य में हो, तो हम ज्ञानोदय का अनुभव कर सकते हैं।

अगर हम अपनी पहली सांस, यानी दुनिया में आने के उस पल को याद करें, तो हम उस क्षण में निहित शक्ति को समझ सकते हैं। जब बच्चा पहली सांस लेता है, तो आत्मा उसके शरीर में प्रवेश करती है। सांस के विस्तार से वह भावनाओं और मन से जुड़ जाता है। सांस रुकने पर भावनाओं का अनुभव भी रुक जाता है। उस क्षण भर में बच्चा जीवन को "हां" या "ना" कह सकता है। अगर वह "ना" कहता है, तो वह अपनी आत्मा के साथ संतुलित नहीं है। ठीक इसी तरह, जब हम किसी भावना के साथ सांस लेते हैं, अगर हम उसके प्रति सचेत नहीं हैं, तो उस भावना का अनुभव दूसरी सांस के साथ फिर से उत्पन्न होगा, और यह सिलसिला चलता रहेगा... इस प्रकार मजबूत हुई भावना शरीर में प्रकट होती है। यह प्रक्रिया अक्सर वयस्कता तक कई वर्षों तक चलती रहती है। हम सांस लेते हैं और अक्सर जीवन को "ना" कहते हैं, लेकिन इतने सूक्ष्म स्तर पर कि हमारा अहंकार इसे महसूस नहीं कर पाता।

हर सुबह केवल दस मिनट के लिए भी, संपूर्ण श्वास लेने की कुछ तकनीकों का अभ्यास करने से श्वास लेने की प्रक्रिया को समझने में मदद मिलती है।

अगर आपके पास सांस लेने के सिर्फ एक ही व्यायाम का अभ्यास करने का समय है, तो मैं आपको यह शक्तिशाली प्राचीन गहरी सांस लेने की तकनीक सुझाऊंगा। दो सप्ताह तक इसका अभ्यास करें, परिणाम आपको खुद ही दिख जाएंगे। फिर, अगर आप चाहें, तो इसे जीवन भर करते रहें।

इस व्यायाम को सुबह और शाम दोनों समय ताजी हवा में करना सबसे अच्छा होता है।

1. सीधे खड़े हों या सीधे बैठें और अपने निचले हिस्से के प्रति जागरूक रहें। पसलियों और डायफ्राम पर ध्यान केंद्रित करें। अपने हाथों को पूरी तरह से शिथिल महसूस करें। दोनों हाथों के अंगूठे और तर्जनी उंगलियों को आपस में मिलाएं और धीरे से दबाएं।
2. अपनी नाक से धीरे-धीरे गहरी सांस लें, यह सुनिश्चित करते हुए कि आपको निचली पसलियों और डायाफ्राम के फैलने और बाहर की ओर बढ़ने का एहसास होता है।
3. जब आप अपने फेफड़ों और डायाफ्राम को पूरी तरह से भर लें जितना हो सके उतनी हवा अंदर लें, खुद को ज्यादा सांस लेने के लिए मजबूर करें, ताकि आपका शरीर अधिकतम सीमा तक फैल सके।
4. अब धीरे-धीरे मुंह से हवा बाहर निकालें, हवा को अंदर रोके रखें। अपने होंठों को थोड़ा बंद कर लें ताकि सांस पूरी तरह से बाहर निकालते समय हवा जैसी आवाज सुनाई दे।
5. जब आप सारी हवा बाहर निकाल दें, तो अंदर की ओर सांस लें।

निचली पसलियों और डायाफ्राम को इस तरह से सिकोड़ें कि आप अधिकतम सीमा तक संकुचित हो जाएं।

इस अभ्यास को शांत स्थान पर 5-7 बार करें।

सही तरीके से सांस लेना जीवन को, अपने सभी पहलुओं को – अच्छाई और बुराई दोनों को – स्वीकार करना है। यह हमें अपने उस हिस्से को अनुभव करने का साहस देता है जिसे हमने बहुत लंबे समय से अनदेखा किया है। अपनी सांस लेने के तरीके को बदलने या धरती माता के विस्तार और संकुचन के साथ सामंजस्यपूर्ण संबंध स्थापित करने का कोई शॉर्टकट नहीं है। इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है, एक ऐसा अभ्यास जो गुप्त नहीं है, लेकिन जिसके लिए समय और अनुशासन की आवश्यकता होती है।

∞

श्वास लेना ∂ 23

जब हम आंतरिक परिवर्तन में लगे होते हैं, तो हमारी रुचियां और चीजों को देखने-समझने का तरीका बदल जाता है, ठीक वैसे ही जैसे सांप अपनी पुरानी केंचुली उतारकर नई केंचुली को जगह देता है। तब हमें एहसास होता है कि हमारी सांस कितनी गहराई से हर चीज से जुड़ी हुई है। उथली/छोटी और अनियमित सांसें हमारी कमजोरियों और डर को दर्शाती हैं। इसलिए हमें सांस लेने के एक व्यापक और गहरे तरीके को विकसित करने की दिशा में प्रयास करने की आवश्यकता है। ऊर्जा, विशेष रूप से शरीर के निचले हिस्सों में मौजूद, फैलने लगती है और जीवन का हमारा अनुभव अधिक तीव्र और उज्ज्वल हो जाता है। सपनों में हम परिवर्तन की प्रक्रिया को अपने ही एक हिस्से के रूप में देख सकते हैं, मानो किसी ग्रेनाइट (वह चट्टान जो

पूर्वजों की यादों को संजोए रखती है) की गुफा में हों। हमें अचानक इस गुफा में एक ऐसा द्वार मिल सकता है, जो हमें चमकते सोने और रत्नों से भरे खजाने तक ले जाए।

ज्ञान सीमाओं से नहीं, बल्कि स्वयं को उन सीमाओं से मुक्त करने से प्राप्त होता है। यदि हमारी साँस नकारात्मकता से दूषित है, तो सच्चा ज्ञान हम तक नहीं पहुँच सकता क्योंकि हम स्वयं को सीमित कर लेते हैं। क्रोध, अवसाद या दुख के कारण हम स्वयं द्वारा निर्मित भ्रम में फँस जाते हैं, जिससे हम आनंद और प्रसन्नता से अलग हो जाते हैं, जो हमारे अस्तित्व के सबसे गहरे भाग में निहित भावनाएँ हैं। हम अपनी सीमाओं को रूपांतरित या नष्ट करने के बजाय उनसे ऊपर उठकर एकता प्राप्त करते हैं। इन सीमाओं से परे जाने के लिए, हम कुछ मिनटों के लिए स्वयं को दर्पण के सामने रख सकते हैं, अपनी स्थिति, अपने फेफड़ों, अपने पेट, अपने कंधों और स्वयं को दर्पण में देख सकते हैं। क्या हम गहरी साँस ले रहे हैं? इस क्षण में गहरी साँस लेना जीवन और अपने सार का सम्मान करने का सबसे आसान तरीका है। ऐसा करने से, हम जीवन को "हाँ" कहना शुरू करते हैं और अपने शरीर में मुक्त होने लगते हैं।

यह अवस्था, जो हमें चीजों के सार से जोड़ती है, तब तक प्राप्त करना असंभव है जब तक कि हम, अधिकांश लोगों की तरह, उथली और अनियमित साँस लेने की आदत से ग्रस्त हैं। ऐसा तब होता है जब भौतिक और ऊर्जा शरीर भय को आत्मसात कर लेता है और प्रेम से, जीवन के प्रवाह से अलग हो जाता है। इस स्थिति में, साँस की लय बदल जाती है और वह छोटी हो जाती है। हमारी शारीरिक मुद्रा और हमारे शरीर की ऊर्जा 24 ∂ शमन का ज्ञान है।

भय में डूबे रहने से ऐसी ऊर्जा उत्पन्न होती है जो नकारात्मक परिस्थितियों को आकर्षित करती है, भले ही वह हमारे विचारों के भ्रम से निर्मित एक ही वास्तविकता

क्यों न हो। इस प्रकार की उथली साँस लेने की शैली अचेतन रूप से इस विचार से हमारे अलगाव को व्यक्त करती है कि जीवन परिपूर्ण और असीमित है। ऐसे में वास्तविकता का संपूर्ण अनुभव नहीं किया जा सकता।

यह देखना कितना अद्भुत है कि जीवन को स्वीकार करने से हमारा स्वास्थ्य बेहतर होता है, हमारी बुद्धि को नई ऊर्जा मिलती है और हृदय गति धीमी हो जाती है। सांस लेने के दौरान हृदय की धड़कन धीमी होने से रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है और मांसपेशियों एवं अंगों को आराम मिलता है, जिससे हमारा जीवन लंबा होता है और हम संसार की सरल चीजों का आनंद ले पाते हैं। यह आध्यात्मिक और भावनात्मक स्तर पर, साथ ही हमारे अस्तित्व की गहराई में भी, सुख और आनंद का स्रोत है।

अपनी सांसों पर ध्यान देते हुए, हम समझते हैं कि आंतरिक परिवर्तन की नींव शरीर में ही निहित है और गहरी, सहज, पूर्ण और स्वाभाविक सांस लेना हमारे उन हिस्सों से जुड़ाव है जो जीवन से अलग हो गए हैं और जिन्हें धरती माता की शक्ति के साथ सामंजस्यपूर्ण संतुलन स्थापित करना होगा। यही बुद्धिमत्ता है। क्रोधित होना, घृणा से भरा होना, आत्महत्या करना या अपनी समस्याओं के लिए दूसरों को दोष देना किसी काम का नहीं। इससे न केवल हम स्वयं को नष्ट करते हैं, बल्कि दूसरों को भी कष्ट और पीड़ा पहुंचाते हैं। अपनी सांसों की लय और गहराई को सकारात्मक रूप से बदलकर हम अपने स्वरूप और चेतना को बदल सकते हैं। हम अपने क्रोध और चिंता को रूपांतरित कर सकते हैं और अपने शरीर को नुकसान पहुंचाना बंद कर सकते हैं क्योंकि हम जीवन को स्वीकार करते हैं।

जैसे शिशु के साथ होता है, वैसे ही हर चीज़ की शुरुआत साँस से होती है। वर्तमान में सचेत होकर साँस लेना हमें याद दिलाता है कि हर पल आज़ादी का अनुभव है। आज़ादी किसी तकनीक से हासिल नहीं होती, बल्कि यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वरूप की अभिव्यक्ति है। हर बार जब हम अपनी साँस के प्रति जागरूक होते हैं, तो आइए हम स्वयं को उस क्षण में स्थापित करें। आइए हम शरीर को मुक्त करें। आइए हम इसे एक गहरी, पूर्ण साँस से भरें और जाने दें, जाने दें, सचमुच जाने दें और बस वहीं रहें, हर अद्भुत क्षण में उपस्थित रहें। गहरी, धीमी साँस लेना वह साँस है जो पूरी तरह से आज़ादी को व्यक्त करती है।

इच्छाशक्ति और इरादा

∂ ∂ ∂

अधिकांश लोग अपनी इच्छाशक्ति से प्रेरित होते हैं। आम तौर पर हम अपने जीवन में ऐसे काम करते हैं क्योंकि हमारी इच्छा, हमारा अहंकार, यह तर्क पैदा करता है: "मुझे यह चाहिए," "मुझे वह चाहिए," "जब मुझे यह मिल जाएगा... तो मैं खुश हो जाऊंगा; मुझे अब और कष्ट नहीं होगा।" लेकिन इच्छाशक्ति हमें दुनिया को उसके वास्तविक स्वरूप से अलग दिखाती है। "मैं चाहता हूँ" सिंड्रोम ऐसे पैटर्न बनाता है जो ईर्ष्या, क्रोध और अंधकार का दुष्चक्र बना सकते हैं, जिससे भय, संदेह और बेचैनी की दुनिया बनती है, जो हमें उस सच्चे स्वरूप से दूर ले जाती है जो आनंद, प्रेम और प्रकाश से जुड़ा है। इस दुनिया में हम चीजों को एक बहुत ही व्यक्तिगत दृष्टिकोण से देखते हैं जो हमारे शरीर, हमारी सांस और हमारे मन पर निरंतर तनाव डालता है। हम यह नहीं समझ पाते कि इन "मैं चाहता हूँ" के पीछे क्या प्रेरणा है। "अगर मैं काम

नहीं करूंगा तो मैं अपना किराया नहीं दे पाऊंगा," या "अगर मैं पर्याप्त काम नहीं करूंगा तो मुझे इनाम नहीं मिलेगा," जैसे विचारों से हम भूल जाते हैं कि "मैं" केवल एक भ्रम है और यह दुष्चक्र हमें कभी संतुष्ट नहीं करेगा।

शरीर और मन में निहित भावनात्मक और मानसिक भय हमें भले ही वास्तविक लगे, लेकिन यह केवल एक भ्रम है क्योंकि यह अवास्तविक "मैं" का ही एक हिस्सा है। इस प्रकार का भय बुढ़ापे के डर, अकेले रह जाने के डर और मृत्यु के डर में देखा जा सकता है। यह न केवल अलगाव की बेचैनी पैदा करता है, बल्कि शारीरिक और मानसिक बीमारियों, दुबलेपन या मोटापे, अस्थमा या ब्रोंकाइटिस, दृष्टि संबंधी समस्याओं आदि को भी गहराई से बढ़ावा देता है।

इच्छाशक्ति के विपरीत, जो अहंकार को सक्रिय करती है, इरादा हृदय और हमारे अंतर्मन से प्रेरित होता है। यह बस एक अभिव्यक्ति है।

यह प्रेम सभी वस्तुओं और सभी लोगों के प्रति हमारे शुद्ध प्रेम से प्रेरित है। इसका संदर्भ अतीत या भविष्य से नहीं, बल्कि जीवन की परिपूर्णता में गहरी उपस्थिति से है। जब अहंकार में कुछ भी पाने की इच्छा नहीं होती, तो तनाव की स्थिति भी नहीं रहती। जब शुद्ध भावना होती है, तो मन, शरीर और श्वास मुक्त हो जाते हैं। यह भावना हमें जितना अधिक शांत करती है, उतना ही हम उस शुद्ध आनंद और प्रसन्नता में लीन हो जाते हैं जो समस्त जीवन का अभिन्न अंग है और जिसे हमें अपने से बाहर नहीं खोजना चाहिए। हुआचुमा समुदायों में, शुद्ध भावना के साथ जीवन जीना प्रकृति की लय से प्रेरित व्यवहार का एक तरीका है।

जब शमन अपने उपचार अनुष्ठान करते हैं, तो वे स्वयं को शुद्ध प्रेम, आनंद और प्रसन्नता की अवस्था में रखते हैं और ऐसा करके वे अपने इरादे की शुद्धता सुनिश्चित करते हैं। इस अवस्था से वे धरती माता और जीवन के सभी रूपों को उपहार और भेंट अर्पित करते हैं, जो उनके आस-पास की हर चीज के प्रति उनके सम्मान और जुड़ाव को दर्शाता है। उनकी भेंट प्रार्थना नहीं, बल्कि उनके इरादे की अभिव्यक्ति है। जीवन की वर्तमान गतिशीलता में अपने अस्तित्व का विस्तार करके हम अहंकार द्वारा निर्मित वास्तविकता की छवि से मुक्त होते हैं और हर चीज की लालसा करने के बजाय जीवन के प्रति अपनी जागरूकता को मजबूत करते हैं। हम इच्छा की भावना से प्रेरित होने के बजाय ब्रह्मांड के एक भाग के रूप में इसमें शामिल होते हैं।

∞

इस तरह की उपचारात्मक प्रक्रिया के अनुभव को शब्दों में बयान करना बहुत मुश्किल है। जीवन को उस वास्तविकता की छवि को समझने में हमारी मदद करने देने के लिए, जिसे हमने खुद के लिए गढ़ा है, हमें अपने अहंकार के बजाय ब्रह्मांड की ऊर्जा के प्रति समर्पित होना होगा। इस कार्य के लिए शुरुआत में सच्ची एकाग्रता की आवश्यकता होती है। इसमें मन और भावनाओं के खेल को एक तरफ रखकर, प्रक्रिया के दौरान जो कुछ भी प्रस्तुत किया जाता है, उससे जुड़े रहना शामिल है, जो आसान नहीं है। वर्तमान में बने रहने का एक अच्छा तरीका है आराम करना, कुछ न करना, बस गहरी और धीमी सांस लेना (सांस छोड़ते समय गहरी सांस छोड़ना)। हम जितनी गहरी और धीमी सांस लेंगे, उतना ही हम वर्तमान क्षण और अपने आस-पास की चीजों से जुड़ेंगे और इस प्रकार अधिक जागरूक होंगे।

उथली, अनियमित साँस लेना, जो केवल फेफड़ों के ऊपरी हिस्से से ली जाती है, हमारे बुद्धि और अहंकार से प्रेरित जीवन का शारीरिक प्रकटीकरण है। इस प्रकार की साँस यह दर्शाती है कि हम अपने आस-पास की चीजों को जबरदस्ती बदलना या चुनौती देना चाहते हैं; कि हम अपने जीवन की निर्मित छवि को बदलना चाहते हैं, बजाय इसके कि उसे त्यागकर धरती माता और जीवन के प्राकृतिक प्रवाह से जुड़ें। इसी प्रकार, यदि हम केवल फेफड़ों के निचले हिस्से, पेट के स्तर पर साँस लेते हैं, तो हम अपनी भावनाओं के अस्तित्व को पहचानते हैं। लेकिन यह निश्चित रूप से पर्याप्त नहीं है। कोई व्यक्ति वास्तव में अपनी भावनाओं और संवेदनाओं के साथ तभी काम कर सकता है जब वह शुद्ध इरादे से, हृदय में केंद्रित होकर साँस ले। तब भी, यह केवल हमारी भावनाएँ ही नहीं, बल्कि हमारी बुद्धि और हमारा शरीर भी जीवन की सामंजस्यपूर्ण लय से प्रेरित स्थान में केंद्रित होना चाहिए। पूर्ण, संपूर्ण साँस लेना तब संभव होता है जब फेफड़ों के निचले, मध्य और ऊपरी सभी हिस्से सामंजस्य में उपयोग किए जाते हैं। अपनी साँस लेने के तरीके को बदलकर, पूर्ण, संपूर्ण साँस लेने के तरीके को अपनाकर, हम अपने जीवन के स्वरूप को बदल सकते हैं। इसके लिए प्रयास की आवश्यकता होती है।

∞

इरादे का रहस्य प्रकृति के साथ गहरे विश्राम की अवस्था में, पूरी और गहरी सांस के साथ संवाद स्थापित करने की हमारी क्षमता में निहित है। तब हम अपने भीतर की गहराई से स्वाभाविक रूप से निकलने वाले गीत गा सकते हैं और उनके माध्यम से ब्रह्मांड में विद्यमान सूक्ष्म स्पंदनों से जुड़ सकते हैं। इससे हमारा हृदय पवित्र ध्वनियों के माध्यम से स्वयं को व्यक्त करने के लिए स्वाभाविक रूप से खुल जाता है।

∞

शरीर की कोशिकाओं में यादें समाहित होती हैं और हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका को इरादे का समर्थन करना चाहिए। यदि कोशिकाओं में असामंजस्यपूर्ण भावनाओं और यादों के अवशेष रह जाते हैं, तो वे इरादे की पवित्रता को धूमिल कर देते हैं। दैवीय और पूर्णता पर केंद्रित, हृदय में केंद्रित इरादा हमारे सभी असामंजस्यपूर्ण विचारों और रोगों को दूर कर सकता है, लेकिन यह प्रक्रिया धीमी है। 28 ∂ शमन का ज्ञान

और जैसे-जैसे हम अपने आप से अधिक जागरूक होते जाते हैं, यह प्रक्रिया धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। यही कारण है कि हुआचुमा परंपरा में, कोई भी अनुष्ठान केवल शुद्ध इरादे वाले व्यक्ति द्वारा ही संपन्न किया जा सकता है। यदि धरती माता को दिया गया हमारा उपहार हमारे स्वयं का विस्तार नहीं है, बल्कि उस दैनिक वास्तविकता की छवि है जिसे हम बदलने का प्रयास कर रहे हैं, तो अनुष्ठान में कोई जादू या शक्ति नहीं रहेगी। जब अनुष्ठान केवल इच्छाशक्ति (अहंकार) के बल पर संपन्न किया जाता है, तो किसी न किसी स्तर पर, यह हमेशा किसी न किसी प्रकार की नकारात्मकता को ही व्यक्त करेगा। वर्तमान का सम्मान नहीं होगा क्योंकि मन अतीत या भविष्य और उसके द्वारा निर्मित वास्तविकता की छवियों पर केंद्रित रहेगा।

आधुनिक दुनिया ने जीवन के सभी पहलुओं – राजनीति, विज्ञान और चिकित्सा – में भौतिकवाद को जन्म दिया है। लोगों द्वारा समर्थित यह सीमा उनके सामने एक वास्तविकता बन गई है और उनके लिए एक चुनौती है: एक इच्छा-प्रेरित सामूहिक अस्तित्व। यह उन्हें ब्रह्मांड की शक्ति को समझने और यह देखने से रोकती है कि जीवन की प्रक्रिया जितनी दिखती है उससे कहीं अधिक जटिल है। तांत्रिकों के

अनुसार, पश्चिमी दुनिया अब उसी भ्रम में जी रही है जिसे उन्होंने स्वयं बनाया है, एक ऐसा भ्रम जो इस तथ्य से उत्पन्न हुआ है कि उन्होंने स्वयं को सीमित होने दिया।

इसके विपरीत, अलगाव की भावना न होने की स्थिति हमारी भावनाओं को तीव्र करती है, जो हमें मानव जाति की आदिम अवस्था और हम सभी में निहित अद्भुत क्षमता की याद दिलाती है।

∞

जब हम बैठते हैं, तो अपनी साँसों के प्रति सचेत रहें, किसी भी असंतुलित विचारों और यादों के प्रति सचेत रहें, अपने शरीर में तनाव के प्रति सचेत रहें। आइए, वास्तविकता की उन छवियों के प्रति जागरूक हों जो हमने बनाई हैं और देखें कि क्या होता है जब यह चेतना बदलती है और हम तनाव रहित अवस्था में पहुँच जाते हैं, हृदय पर केंद्रित गहरी साँसों की अवस्था में, शांति और स्थिरता से परिपूर्ण अवस्था में। आइए, उस प्रक्रिया और तरीके के प्रति सचेत रहें जिससे वह सब कुछ जो हमें असंभव लगता है - हमारी सीमाओं के कारण - बदल सकता है और संभव हो सकता है। तब हम इरादे को समझना शुरू करते हैं और वह जादुई अनुभूति प्रकट होती है कि सब कुछ संभव है।

पृथक्करण

∂ ∂ ∂

जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वे अपने कुछ हिस्सों को छिपा लेते हैं। दरअसल, लगभग सात महीने की उम्र में, अहंकार बच्चे के भीतर स्थापित होने लगता है। मस्तिष्क का मुख बंद हो जाता है। दांत (अहंकार के प्रतीक) दिखाई देने लगते हैं और अलगाव की

भावना उत्पन्न होती है। वयस्क, जो इस अलगाव की भावना को आत्मसात कर चुके होते हैं, विभिन्न तरीकों से बाहरी दुनिया में शामिल हो जाते हैं, जैसे कि कार और भौतिक संपत्ति का अधिग्रहण, मादक पदार्थों का सेवन, मनोरंजन और हर तरह के रोमांच की खोज। उन्हें उस एकात्मता के लिए, जिसकी वे तलाश कर रहे हैं, इनमें से कुछ भी नहीं करना चाहिए, क्योंकि वे वास्तव में जो खोज रहे हैं वह उनके भीतर है, बाहर नहीं।

एक नन्हा बच्चा जो दर्द से कराहता है, मारता है, काटता है और अन्य शरारतों और तोड़फोड़ के ज़रिए बड़ों का ध्यान अपनी पीड़ा की ओर आकर्षित करने की कोशिश करता है, उसकी आंतरिक दुनिया की तुलना ऊपर बताए गए आहत वयस्क की दुनिया से की जा सकती है। जब तक बच्चे के अलगाव के डर को पहचाना नहीं जाता, उस पर ईमानदारी से बात नहीं की जाती और उसके माता-पिता के प्यार भरे कार्यों और निरंतर उदाहरणों से उसे सचेत रूप से परिवर्तित नहीं किया जाता, तब तक बच्चा और वयस्क दोनों ही अपने भीतर के कुछ हिस्सों से भागते रहेंगे, जिससे उनके जीवन के कई स्तरों पर निराशा और रोग उत्पन्न होंगे।

आदर्श जीवनसाथी खोजने, लाल फरारी खरीदने, खूब पैसा कमाने की ललक एक ऐसे आंतरिक जगत से आती है जो अंधकार में डूबा हुआ है लेकिन प्रकाश की ओर अग्रसर है। इस अंधकारमय आंतरिक जगत की ऊर्जा को सचेत रूप से पहचानना और उसका सम्मान करना आवश्यक है। यदि यह छोटे अस्तित्वगत दायरे में ही बंद रहती है, तो

सीमाओं, अलगावों, पीड़ा और भय से निर्मित उस बॉक्स में यह नकारात्मक और विनाशकारी तरीके से खुद को व्यक्त करना जारी रखेगा।

मेरा मानना है कि यह अलगाव ही युद्धों, पारिवारिक झगड़ों और अन्य व्यक्तिगत और वैवाहिक संघर्षों के पीछे का मुख्य कारण है।

समाधान क्या है? संघर्ष का समाधान बाहरी दुनिया को बदलने की कोशिश करने के बजाय, अपने भीतर के आंतरिक संघर्षों को शांत करने से शुरू होना चाहिए। आज, पहले से कहीं अधिक, हमें उस सिद्धांत को अपनाने में सक्षम होना चाहिए जिसे शमनवादी और पारंपरिक समाज अत्यंत महत्व देते हैं - कि प्रत्येक व्यक्ति और प्रकृति का प्रत्येक जीवित भाग एक दूसरे से जुड़ा हुआ है और प्रत्येक क्षण में उसका सम्मान किया जाना चाहिए, जैसे किसी विशेष अतिथि का सम्मान किया जाता है।

निम्नलिखित सरल अभ्यास प्रेम की याद दिलाने का एक शक्तिशाली तरीका है। एकता के मार्ग पर उठाया गया हमारा प्रत्येक छोटा कदम हमारे आस-पास के लोगों पर गहरा प्रभाव डालता है, जो शायद तुरंत स्पष्ट न हो, लेकिन उच्चतर स्तरों पर और हमारे हृदय की गहराइयों में अवश्य ही प्रकट होता है।

एक आरामदायक, शांत जगह ढूंढें और बैठकर या लेटकर पढ़ें।

अभ्यास के लिए तत्परता।

अपने हृदय के पास गहरी सांस लें। धीरे-धीरे सांस अंदर लें और धीरे-धीरे सांस बाहर छोड़ें। सांस छोड़ते समय अपनी निराशा, तनाव और क्रोध को दूर करें। कल्पना करें और महसूस करें कि आपका सबसे प्रिय व्यक्ति मुस्कुराते हुए आपकी ओर आ रहा है और आपको गले लगाने के लिए हाथ बढ़ा रहा है। उनके प्रति अपने प्रेम और स्नेह की अनुभूति करें और मुस्कुराते हुए उन्हें गले लगाने के लिए हाथ बढ़ाएं।

अब कल्पना कीजिए कि यह व्यक्ति उस व्यक्ति में बदल गया है जिसके साथ आप किसी विवाद को सुलझाना चाहते हैं। उन्हें उसी प्रेमपूर्ण मुस्कान के साथ आपकी ओर देखते हुए देखें और अपना दिल उसी तरह खोलें जैसे आपने अपने सबसे प्रिय व्यक्ति के साथ किया था। याद रखें कि इस व्यक्ति के कारण उत्पन्न होने वाले नकारात्मक विचारों या भावनाओं को अपने ऊपर हावी न होने दें। इसके बजाय, हमेशा अपना दिल खुला रखें।

पृथक्करण ∂ 31

जिस व्यक्ति से आप सबसे अधिक प्यार करते हैं, उसके प्रति आपके मन में जो भावनाएं हैं, उन पर ध्यान केंद्रित करें (यदि यह मुश्किल हो तो इसे कुछ बार करें) और उस व्यक्ति की छवि पर बार-बार लौटें जिसके साथ आप विवाद को सुलझाना चाहते हैं।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि हृदय को यह आसान लगेगा, लेकिन मन (अहंकार) आपके प्रयासों को विफल करने का प्रयास करेगा। जैसे ही आप इस बाधा को पार करने में सफल हो जाते हैं, आपके चुने हुए व्यक्ति के लिए परिवर्तन का मार्ग खुल जाएगा, क्योंकि आपने अपने भीतर उस व्यक्ति की छवि बदल दी है।

इस अभ्यास के माध्यम से आप सीखेंगे कि परिवर्तन भीतर से शुरू होता है और बाहरी दुनिया तदनुसार उसका अनुसरण करती है।

स्वतंत्रता

∂ ∂ ∂

शमनवाद, चाहे कितना भी प्राचीन और रहस्यमय क्यों न हो, पश्चिमी लोगों द्वारा अपने दैनिक जीवन में पुनः अपनाया और अभ्यास किया जा सकता है और यह पूर्वजों के ज्ञान पर आधारित जीवन का एक नया तरीका बन सकता है। हमारे पूर्वज समझते थे कि स्वतंत्रता उस ब्रह्मांड में समाहित होने पर आधारित है जहाँ सब एक हैं और जहाँ एक में सबका भाव समाहित है। आधुनिक दुनिया में अहंकार से प्रेरित इच्छाओं और संघर्षों के तीव्र ध्रुवीकरण के कारण, जहाँ हम केवल अपने लिए ही सोचते हैं, हमने संतुलन की इस भावना को खो दिया है और एक स्वार्थी दुनिया में जीने के गंभीर खतरे में हैं, जो जीवन से दूर होती जा रही है। अब, पहले से कहीं अधिक, प्रकृति के गहरे संतुलन, जो जीवन का सार है, और हमारी दैनिक गतिविधियों के बीच एक संबंध स्थापित करना महत्वपूर्ण है। भविष्य में, यह संतुलन संभवतः पश्चिमी समाजों की अर्थव्यवस्था, दर्शन, राजनीति और सामान्य सोच में अधिक प्रचलित हो जाएगा, क्योंकि अधिक से अधिक लोग इस सामंजस्यपूर्ण लक्ष्य की प्राप्ति की दिशा में उन्मुख आध्यात्मिक अनुशासनों का अभ्यास करेंगे। मानवता को मृत्यु से हमेशा श्रेष्ठ माना जाएगा, ठीक उसी प्रकार जैसे स्वतंत्रता को सीमाओं से हमेशा श्रेष्ठ माना जाएगा।

हुआचुमा शमनवाद की विशेषता यह है कि यह स्वतंत्रता को प्रकृति और ब्रह्मांड द्वारा मानव जाति को दिए गए उपहार के रूप में देखता है। व्यक्ति जीवन को अपने सचेत अंतर्मन के माध्यम से अनुभव करके स्वतंत्रता को एक उपहार के रूप में पूर्ण रूप से अनुभव कर सकता है। आध्यात्मिक कार्य उन नकारात्मक शक्तियों को समझने और उनसे आगे बढ़ने के बारे में है जो हमें जीवन को स्वीकार करने से

रोकती हैं। ये शक्तियाँ वास्तव में असंतुलन का प्रकटीकरण हैं। तो फिर चुनाव यह है कि क्या हम इसके अनुसार जीवन जीते हैं।

क्या हम असंतुलन की उन शक्तियों के खिलाफ हैं जो हमारे भीतर और आसपास असामंजस्य पैदा करती हैं, या हम प्राकृतिक और ब्रह्मांडीय शक्तियों के साथ सामंजस्यपूर्ण संबंध बनाकर अपने जीवन में संतुलन स्थापित करते हैं, जो कि शमनवाद का सार है? यही हमारे पूर्वजों ने किया था और कुछ पारंपरिक समाजों के लोग आज भी आधुनिक दुनिया की तुलना में बहुत कम व्यवधानों के साथ ऐसा करते हैं।

जब हम अपने रोजमर्रा के जीवन की उलझनों को त्यागना शुरू करते हैं और अपने भीतर के गहरे स्व को प्रभावित करने वाली असंतुलनकारी शक्तियों के प्रति सचेत होते हैं, तो एक प्रश्न स्वाभाविक रूप से उठता है: "हम कब तक इन शक्तियों को अपने संतुलन को बिगाड़ने देंगे?" सब कुछ हमारी पसंद और स्वतंत्रता की अभिव्यक्ति पर निर्भर करता है। सही चुनाव हमें जीवन में सीमाओं का कारण बनने वाली चीजों से आगे बढ़ने की अनुमति देता है। और यदि हम अपने भीतर की गहराई से यह समझ लें कि यह सीमा एक साधारण विचार पर आधारित है, तो हम इस विचार का उपयोग - चाहे वह कितना भी सीमित क्यों न हो - अतीत की बजाय वर्तमान की ओर मुड़ने के अपने इरादे को मजबूत करने के लिए कर सकते हैं। अपने शरीर, मन और भावनाओं के प्रति सजग रहना हमें आनंद और प्रेम का अनुभव करने की

स्वतंत्रता देता है। यह स्वतंत्रता हमारे भीतर के स्व को बहुत ही रचनात्मक तरीके से व्यक्त करती है।

जीवन में समग्रता या एकता का अनुभव करना ही प्रेम का सच्चा अर्थ है। जब यह आनंद और प्रेम हमें प्रेरित नहीं करते और हमारे चारों ओर नहीं होते, जब हमें लगता है कि वास्तविकता हिंसा, गरीबी, बीमारी और दुखी आत्माओं से बनी है, तब हम असंतुष्ट हो सकते हैं। हुआचुमा शमनवाद में, ये चीजें वास्तविकता नहीं हैं, बल्कि वे विचार हैं जो हमारे अनुभव का निर्माण करते हैं। जीवन ने हमारे लिए ये चीजें तय की हैं, लेकिन हमारे पास हमेशा बाहरी परिस्थितियों से आंतरिक रूप से विचलित न होने का विकल्प होता है। उदाहरण के लिए, हम प्रशंसा या आलोचना से प्रभावित न होने का निर्णय ले सकते हैं। हम अपने कार्यों की जिम्मेदारी ले सकते हैं और खुद को पीड़ित मानने से इनकार कर सकते हैं। इस तरह का चुनाव सब कुछ बदल देता है।

दुनिया में हर चीज का अपना स्थान है, यहां तक कि दुख का भी। अगर हम इसे उस सब का हिस्सा मान लें जो मौजूद है, तो दुख नकारात्मकता से मुक्ति पाने का एक अवसर बन जाता है। यह जादुई रूप से हो सकता है।

यह समग्रता या एकता के अनुभव में परिवर्तित हो जाता है। दुःख प्रकृति का एक उपहार है क्योंकि यह वह नियम है जो ब्रह्मांड को ढहने से रोकता है, वह नियम जो ब्रह्मांड की एकता को बनाए रखता है। संतुलन का यह नियम हर जगह और हर मनुष्य में प्रकट होता है। एकमात्र समस्या यह है कि मन और अहंकार, जो मनुष्यों को अन्य जीवित प्राणियों से अलग करते हैं, उन्हें इस संतुलन का अनुभव करने से रोकते हैं।

जब मन और अहंकार बाह्य जगत को स्वयं से अलग मानते हैं, तो वे विचारों और भावनाओं का एक जटिल जाल बुनते हैं जिससे विश्वासों की एक प्रणाली उत्पन्न होती है। तब वे केवल बाह्य परिस्थितियों के अनुसार ही प्रतिक्रिया करते हैं, बिना कोई विकल्प चुने, बिना उस अलगाव के भ्रम से परे देखने की स्वतंत्रता के। परिस्थितियाँ आती-जाती रहती हैं, लेकिन बाह्य कारक बना रहता है और दिन-प्रतिदिन प्रबल होता जाता है। स्वतंत्रता की कमी के कारण, वे उन चीजों के पीछे भागने लगते हैं जिन्हें आनंद देने वाला माना जाता है और निरंतर अत्यधिक असुविधा का अनुभव करते हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि अधिक धन, बेहतर स्वास्थ्य, चोटों और हिंसा से अधिक सुरक्षा के माध्यम से वे अपने जीवन को अधिक सुखमय बना सकते हैं। और शायद वे क्षण भर के लिए सुखमय हो भी जाते हैं, लेकिन परिस्थितियाँ बार-बार बदलती रहती हैं और सुख का अनुभव करने के लिए, हम बाह्य जगत को बदलने का प्रयास करते हुए आनंद की खोज जारी रखते हैं। हम सोचते हैं कि स्वयं को दुख से अलग करके हम सुखी हो जाएँगे। लेकिन इन इच्छाओं की पूर्ति से सुख नहीं मिलता क्योंकि यह जीवन से बचने पर आधारित है।

हम अपने आस-पास की दुनिया को जितना अधिक नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं, उतनी ही हमारी स्वतंत्रता कम होती जाती है। जो बेचैनी हम महसूस करते हैं, वह सत्य को जानने के प्रतिरोध और इस विश्वास से उत्पन्न होती है कि मन और अहंकार, जो अलगाव को व्यक्त करते हैं, समग्रता और एकता को समझ सकते हैं। हालांकि, आनंद और शांति एकता और समग्रता से ही प्राप्त होते हैं। वे हमसे अलग नहीं हैं, बल्कि हमारे भीतर का अभिन्न अंग हैं और हमारे सभी कार्यों का विस्तार हैं। सच्ची स्वतंत्रता भीतर से आती है, जो अलगाव को नहीं जानती।

जैसे ही हम यह समझ लेते हैं कि मन और अहंकार सुख, प्रेम, आनंद, शांति और आध्यात्मिकता की हमारी खोज के लिए संतोषजनक समाधान नहीं देते, और यह कि किसी भी प्रकार का संघर्ष, खोज या किसी बाहरी चीज़ की प्रतीक्षा करना समय की बर्बादी है, तभी हम स्वतंत्रता का अनुभव कर सकते हैं। इस विश्वास को त्यागना सचमुच जादुई है। व्यक्ति स्वाभाविक रूप से शांत हो जाता है और इस शांति में वह समग्रता से जुड़ जाता है। जैसे फीनिक्स पक्षी राख से फिर से जन्म लेता है, वैसे ही जीवन के प्रति एक नया दृष्टिकोण उभरता है। हमारे हृदय में एक समझ विकसित होती है। हम अपने विश्वासों को पुनर्परिभाषित कर सकते हैं और स्वतंत्रता और परिवर्तन की नींव रख सकते हैं। समझ का यह स्थान, जहाँ हम सभी परिस्थितियों में सहज महसूस करते हैं, किसी भी चीज़ की प्रतीक्षा या खोज से नहीं, बल्कि आंतरिक शांति से आता है। तब हमारे मार्ग पर उठाया गया प्रत्येक कदम स्वाभाविक रूप से स्वतंत्रता, आनंद और प्रेम की अभिव्यक्ति बन जाता है। यदि अकेलापन होता भी है, तो वह अब दुख का कारण नहीं बनता क्योंकि हमारी आवश्यकताएँ अब बाहरी दुनिया द्वारा निर्धारित नहीं होतीं। हमें अपने जीवन को इससे या उससे भरने की आवश्यकता नहीं है।

अलगाव की गहरी अनुभूति में ही सुख स्वाभाविक रूप से विद्यमान होता है। तब व्यक्ति यह समझ पाता है कि जीवन को बाहरी दुनिया पर केंद्रित करना, संसार से अलग होना, किसी गुफा में छिपकर जीवन से विमुख हो जाना अब आवश्यक नहीं है। इसके विपरीत, यह संसार के साथ गहराई से एकात्म होने, जीवन को उसकी संपूर्णता

में अनुभव करने, परिस्थितियों और स्थितियों के प्रति संतुलित रूप से स्वयं को खोलने का विषय है, ताकि अधिक शांत और सुकून महसूस किया जा सके।

शुद्धतम रूप में प्रसन्नता, असुविधा के सभी पहलुओं में प्रकाश और जागरूकता लाती है। हमारी चेतना धीरे-धीरे उस दिशा में अग्रसर होती है जहाँ सब कुछ उसका हिस्सा बन जाता है, सब कुछ हल्का हो जाता है। यह एक क्रमिक प्रक्रिया है जहाँ स्थान और ऊर्जा दो मूल रूपों में उत्पन्न होती हैं: विस्तार और संकुचन। हुआचुमा शमनवाद में, श्वास की चेतना ब्रह्मांड के एक मूलभूत नियम को प्रतिबिंबित करती है। हम जानते हैं कि श्वास लेने से हम विस्तार का अनुभव करते हैं, और श्वास छोड़ने से हम...

संकुचन का अनुभव होता है। लेकिन यह समझना महत्वपूर्ण है कि ब्रह्मांड और समस्त सृष्टि भी विस्तार और संकुचन का अनुभव कर रहे हैं। यह जागरूकता कि ब्रह्मांड और समस्त सृष्टि एक निरंतर प्रक्रिया में हैं जिसमें हम भी शामिल हैं, इसके लिए आंतरिक शांति की गहरी आवश्यकता होती है।

बाह्य असंतुलन के जाल में फँसे हम अंधकार के साये में जीते हैं, यह भूलकर कि अंधकार और पीड़ा केवल एक अपूर्ण बंधन की अभिव्यक्ति हैं जो हमें अपनी असीमित क्षमता को साकार करने की स्वतंत्रता से वंचित करती है; हमें आनंद का अनुभव करने से रोकती है। परन्तु, जैसे-जैसे हम प्रत्येक वस्तु के अंतर्संबंध के विचार से अपनी चेतना का स्तर बढ़ाते हैं, वैसे-वैसे हम कल्याण और आध्यात्मिक जीवंतता का गहन अनुभव करते हैं।

स्वयं को सृष्टि की व्यवस्था के अनुरूप ढालने के इरादे से अंतर्मन की खोज करने से विश्वास की भावना उत्पन्न होती है; स्वयं के प्रति और संसार के प्रति गहरा सम्मान पैदा होता है। कल्पना कीजिए कि आप बिल्कुल स्वाभाविक रूप से शांत हो जाते हैं और इस शांति में पूर्णता प्राप्त करते हैं। सर्वस्व के साथ सामंजस्यपूर्ण संबंध में होना कितना अद्‌भुत अहसास है - ब्रह्मांड में सही सहभागिता का अहसास।

चारों दिशाएँ और मेसा

∂ ∂ ∂

विश्व भर के अधिकांश प्राचीन और मूल समाजों में, चारों दिशाएँ मूलभूत मार्गदर्शक होती हैं, जिनमें से प्रत्येक ब्रह्मांड की जटिलता की एक विशेष समझ प्रदान करती है। हुआ-चुमा शमनवाद ब्रह्मांड और जिस संसार में हम रहते हैं, उसे एक विशाल मकड़ी के जाले के रूप में देखता है, जिसके विभिन्न भाग परस्पर जुड़े हुए होते हुए भी अलग-अलग हैं। ब्रह्मांड को प्रत्येक मनुष्य का एक अंश माना जाता है, और इसके विपरीत भी, और इससे जुड़कर व्यक्ति स्वयं को रूपांतरित होने देता है।

व्यक्तिगत परिवर्तन का अर्थ है आसान रास्तों को त्याग देना, अपने द्वारा निर्मित संसार को छोड़ देना और अनासक्ति या "गैर-जिम्मेदारी" की अवस्था तक पहुँचना। जिम्मेदारी एक प्रकार का नियंत्रण है। "गैर-जिम्मेदारी" की अवस्था विकसित करने का अर्थ है चीजों को यथावत रखने या उन्हें नियंत्रित करने की आवश्यकता को समाप्त करना, जिसका अर्थ है हमारे भीतर एक बड़ा परिवर्तन।

इस परिवर्तन का अर्थ है जीवन को गंभीरता से लेना और इसके अनमोल महत्व को समझना। जीवन के खेल को मात्र खेलने और उससे जुड़े अंतर्निहित कष्टों के बजाय, व्यक्ति स्वयं को एक तरफ रखकर गहराई से यह विचार कर सकता है कि चीजें जैसी हैं वैसी क्यों हैं। हालांकि, ऐसा आमतौर पर तब तक नहीं होता जब तक जीवन को अर्थ देने वाली कोई परिस्थिति हमें प्रभावित न करे। यह एक दर्दनाक संकट हो सकता है जो हमारे अस्तित्व को चकनाचूर कर दे, लेकिन यह हमें यह एहसास दिलाने में भी मदद कर सकता है कि जीवन उन छोटी दुनियाओं से कहीं अधिक व्यापक है जिनमें हम रहते हैं और शायद जिनमें हम आनंद पाते हैं। बेशक, अहंकार

को त्यागने वाली यह अनुभूति अत्यंत पीड़ादायक हो सकती है। जागरूकता अक्सर उत्पन्न होती है।

दर्द से मुक्ति। पहला कदम हमारे द्वारा स्वयं निर्मित भ्रम से परे जाना है, अर्थात् त्याग करना और चेतना की उच्च अवस्था विकसित करना। इस चेतना के विकास में हमारी सहायता के लिए, हुआचुमा शमन पठार और चारों दिशाओं के साथ काम करते हैं।

मेसा, या औषधि चक्र, परस्पर संबंधित प्रतीकों से बना एक पवित्र स्थान है। शमन अक्सर मेसा के केंद्र में माणिक या अन्य विशेष क्रिस्टल और पत्थर, साथ ही मूर्तियाँ, पवित्र मंदिर की वस्तुएँ और जगुआर तथा अन्य जानवरों के ताबीज़ रखते हैं, ताकि धरती माता की आत्माओं का आह्वान किया जा सके। वे इस स्थान को एक वेदी के रूप में देखते हैं जो हमें प्राकृतिक नियमों पर अधिक स्पष्ट रूप से ध्यान केंद्रित करने में मदद करती है, जिससे हमें अपने भीतर संतुलन खोजने में सहायता मिल सकती है। पारंपरिक रूप से उपयोग किए जाने पर, मेसा चार दिशाओं के दायरे में सामंजस्यपूर्ण ढंग से परिवर्तन को संपन्न करने की अनुमति देता है, इस प्रकार ब्रह्मांड में हमारा स्थान निर्धारित करता है और हमें सभी जीवन की परस्पर संबद्धता के बारे में अपनी जागरूकता बढ़ाने में मदद करता है। प्रत्येक दिशा जीवन की कुछ अलग-अलग ऊर्जाओं का प्रतिनिधित्व करती है, जो विभिन्न टोटेम जानवरों, पौधों, चट्टानों और प्रकृति के अन्य अंतर्निहित गुणों से जुड़ी होती हैं।

यद्यपि प्रत्येक संस्कृति चारों दिशाओं को विशिष्ट अर्थ देती है, फिर भी उनके मूल अर्थ सार्वभौमिक हैं। विश्व भर में, लोगों ने आकाश और पृथ्वी, इन चार दिशाओं के

अनुसार अपना जीवन और अपने समुदाय का संचालन किया है।

दक्षिण दिशा गतिविधि, गति, गर्मी और विकास की दिशा है।

हवा और मुक्ति। सांप, छिपकली या मगरमच्छ जैसे सरीसृप अक्सर इसका प्रतिनिधित्व करते हैं।

उत्तर दिशा शांति की, ब्लैक होल की, ठंड की, आंतरिक दिशा की दिशा है।

आत्मनिरीक्षण, मन और जल। उल्लू या ड्रैगन अक्सर इसका प्रतिनिधित्व करते हैं।

- पूर्व दिशा सूर्योदय की दिशा है जो नवजीवन का प्रतीक है।

आरंभ, ज्ञानोदय, जन्म और पुनर्जन्म, दर्शन,

चेतना, शरीर और पृथ्वी की जागृति। गिद्ध, चील या बाज अक्सर इसका प्रतिनिधित्व करते हैं।

पश्चिम दिशा सूर्यास्त, परावर्तन और चिंतन की दिशा है।

विश्राम, चीजों का पुनर्व्यवस्थापन, क्षमा, अग्नि, मृत्यु, प्रकाश, एकता, रक्त, सार, अस्तित्व और हृदय। जगुआर, शेर या फीनिक्स अक्सर इसका प्रतिनिधित्व करते हैं।

चारों दिशाओं का महत्व अत्यंत व्यावहारिक है और यह हमारे दैनिक जीवन चक्र को सूर्य चक्रों से जोड़कर ब्रह्मांड में अपनी उचित भूमिका का बोध कराने का आधार प्रदान करता है। ग्रहों की महत्वपूर्ण गतियों का अनुसरण करने के लिए हमारे पूर्वजों ने वृत्तों, मंदिरों और पवित्र स्थानों में पत्थर स्थापित किए थे। आज हम इन संबंधों का पुन: अन्वेषण कर सकते हैं और जीवन के ताने-बाने में अपना स्थान समझ सकते हैं।

∞

अब मैं दक्षिण और उत्तर दिशाओं से जुड़े अर्थों का विस्तारपूर्वक वर्णन करूँगा, और पूर्व और पश्चिम दिशाओं से जुड़े अर्थों का संक्षेप में वर्णन करूँगा। इससे पाठक को स्वयं अन्वेषण करने का अवसर मिलेगा।

दक्षिण

दक्षिण दिशा हमें अपने अतीत और उससे जुड़ी ऊर्जा को मुक्त करने में मदद करती है। इस दिशा में हम उन भावनाओं को मुक्त करते हैं जो शरीर में, अक्सर हमारी सांस लेने के तरीके के अनुसार, फेफड़ों में केंद्रित होती हैं। वायु तत्व और पवन की आत्मा से जुड़ी दक्षिण दिशा हमें यह समझने में मदद करती है कि जिसे हम स्थायी समझते हैं वह वास्तव में क्षणभंगुर है। दक्षिण दिशा केवल एक भौतिक दिशा से कहीं अधिक है, यह हमारे शरीर, हमारे मन और हमारी भावनाओं का भी एक हिस्सा है।

दुनिया को देखने का हमारा नजरिया अक्सर वही होता है जो हमारे जीवन के पहले अठारह महीनों के दौरान विकसित हुआ था। अगर हमें बचपन में या बाद में जीवन में कोई आघात लगा है, तो वह इसी दिशा में जाता है। $42\ \partial$ शमन का ज्ञान

यह आघात संचित हो जाता है, और यहीं पर वायु तत्व अवरुद्ध हो जाता है। दुनिया के बारे में हमारी अवधारणाएँ अक्सर नकारात्मक अनुभवों, यहाँ तक कि आघातपूर्ण अनुभवों से भी बनती हैं, जो हमें चीजों के अपने निरूपण में आगे बढ़ने नहीं देते। सांसारिक परिवेश से विचार और छवियाँ भी शरीर पर अंकित हो जाती हैं और समय के साथ मजबूत होती जाती हैं। वास्तविकता की एक विशेष छवि, अनेक संभावित छवियों में से एक भ्रामक छवि, फिर जीवन के अनुभवों और उनकी व्याख्याओं को निर्धारित करती है। वायु अवरुद्ध हो जाती है। ऊर्जा का प्रवाह नहीं होता। लेकिन इस

दिशा में पीड़ा को हमेशा के लिए संचित करना आवश्यक नहीं है। जब हुआचुमा शमन वायु की आत्मा से प्रार्थना करता है, तो वह उससे आघात को दूर करने में मदद मांग सकता है। वायु ऊर्जा के प्रवाह को संभव बनाती है और प्रकृति को अधिक संतुलित और प्रवाहमय तरीके से व्यक्त करने में मदद करती है।

दक्षिण दिशा में काम करने वाले शमन के लिए, दुनिया को किसी विशेष छवि के माध्यम से विश्लेषण करना या समझना आवश्यक नहीं है। बल्कि, वे सर्प गीत जैसा इकारो गाते हैं। सर्प इस दिशा में एक पसंदीदा टोटेम पशु है और ऊर्जा के प्रवाह का प्रतीक है। चीजों को नियंत्रित करने की आवश्यकता को त्यागने में हमारी मदद करके, यह रूपांतरण की प्रक्रिया को संभव बनाता है। इस गीत को गाकर, शमन शरीर के उस हिस्से को शक्ति प्रदान करता है जो सर्प से जुड़ा है। ऐसा करके, वह इस बीमार हिस्से को त्यागने की प्रक्रिया में शामिल होने में मदद करता है। शरीर में संचित भावनाओं, निर्मित छवियों, स्मृतियों और विचारों को त्यागने से रोगी चीजों को एक अलग तरीके से देखना शुरू कर देता है। वास्तविकता की पुरानी छवियों से उसका लगाव, जिसने उसे सीमित कर रखा था, जीवित प्रकृति के साथ लगाव में बदल जाता है। जीवन और उपस्थिति के साथ संबंध फिर से स्थापित होता है। सर्प गीत के माध्यम से, शमन धरती माता से इस रूपांतरण में भाग लेने का अनुरोध करता है।

∞

अक्सर, तांत्रिक किसी विशेष बीमारी के इलाज का तरीका जानने के लिए दक्षिण से जुड़े पौधों से संवाद करता है।

इस दिशा से जुड़े पौधे हवा से गहराई से संबंधित होते हैं, उदाहरण के लिए मक्का, जिसकी जीवन शक्ति इस तत्व से जुड़ी होती है, जबकि आलू की जीवन शक्ति पृथ्वी से अधिक संबंधित होती है (मक्का हवा की ओर ऊपर की ओर बढ़ता है, जबकि आलू धरती की ओर नीचे की ओर बढ़ता है)। इस दिशा में उगने वाले पौधों से संबंधित प्रक्रियाओं का अवलोकन हमें अपने भीतर घट रही प्रक्रिया को समझने में मदद कर सकता है और संतुलन और सामंजस्य के विकास में सहायक हो सकता है।

कभी-कभी मैं एक पुष्प औषधि का प्रयोग करती हूँ जो दक्षिण दिशा और उसके गति और विकास के गुणों से गहराई से जुड़ी हुई है। यह विशेष औषधि हमें आंतरिक अवरोधों से धीरे-धीरे उबरने में मदद करती है, जो हमें इस दिशा के साथ संतुलन में रहने से रोकते हैं। शक्तिशाली लेकिन सूक्ष्म तरीके से, यह हमें चीजों को जाने देने में मदद करती है। एक दिन मैंने इस संवेदनशील पौधे (जो छूने पर सिकुड़ जाता है) की कुछ बूँदें एक ऑस्ट्रेलियाई महिला को दीं। यह महिला अपने अतीत, यहाँ तक कि अपने परिवार के अतीत के बारे में भी, हमेशा बहुत ही गुप्त रही थी। अचानक, उसे सब कुछ याद आ गया और वह उन चीजों के बारे में बात करने लगी जिनके बारे में उसे पहले पता नहीं था, जिससे उसे बहुत शर्मिंदगी हुई। उसने बाद में मुझसे कहा कि जब वह खुद को बोलते हुए सुन रही थी, तो उसे आश्चर्य हुआ कि क्या सच में वह बोल रही थी। पौधे की बुद्धिमत्ता, उसकी आत्मा ने इस महिला को दक्षिण दिशा को समझने और कई वर्षों से अवरुद्ध उसकी भावनाओं को गति देने में मदद की, जिन्होंने उसके जीवन में कई समस्याओं का कारण बनाया था। इस अत्यंत सुंदर औषधि का स्वभाव इसकी गति है।

दक्षिण दिशा में हम अक्सर अपने डर और चिड़चिड़ाहट से जूझते हैं। हमारे शरीर के सबसे संवेदनशील अंग जो इन भावनाओं को व्यक्त करते हैं, वे हैं नाक, आंखें और कान। अवरुद्ध ऊर्जाएं आमतौर पर इन्हीं छिद्रों में व्यक्त होती हैं। यदि किसी व्यक्ति को एलर्जी है, जो परागकणों वाली हवा चलने पर विशेष रूप से बढ़ जाती है, या यदि उसे सांस लेने में तकलीफ है, या यदि वह चश्मा पहनता है, तो इसका मतलब है कि उसे दक्षिण दिशा में समस्या है। विशेष रूप से, उसे चीजों को जाने देने में कठिनाई हो रही है, और शायद उसे इस दिशा में अपने असंतुलन को संभालने के लिए देखभाल की आवश्यकता है। यदि 44 ∂ शमन का ज्ञान

यदि व्यक्ति को सुनने में परेशानी है या उसके कान में कोई समस्या है, तो वह अक्सर उस सच्चाई को नहीं सुन पाता जो उसने स्वयं के बारे में बनाई गई छवि के पीछे छिपी होती है।

∞

प्रत्येक दिशा के साथ पूर्ण संतुलन में रहने वाले शमन को अपने दिमाग या बुद्धि का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं होती। वह सहज रूप से जान जाता है कि असंतुलन कब है। किसी व्यक्ति के सांस लेने का तरीका, उसके फेफड़ों की गति, उसकी सांस और शरीर की गतिशीलता के बीच का संबंध अक्सर बौद्धिक विश्लेषण की तुलना में उसकी बीमारी और पीड़ा का कहीं अधिक स्पष्ट अंदाजा देता है।

अगर कोई व्यक्ति अपने शरीर पर मस्सा लेकर मेरे पास आता है और कहता है कि वह बहुत खुश है, तो मैं देखता हूँ कि उसकी साँसें लयबद्ध नहीं हैं और इसलिए उसकी खुशी दिखावटी है। वह किसी समस्या को छिपाने की कोशिश कर रहा है, उससे खुद को अलग करने की कोशिश कर रहा है, जिसके परिणामस्वरूप वह

फेफड़ों के ऊपरी हिस्से से ही साँस लेता है ताकि अपनी सच्ची भावनाओं का सामना न कर सके। मस्सा बस इसी अवरोध की अभिव्यक्ति है और इस दृष्टि से यह बिल्कुल भी नकारात्मक नहीं है। यह मस्से वाले व्यक्ति से एक मित्र का संदेश है: "देखो तुम क्या कर रहे हो, जाने दो और ऊर्जा को प्रवाहित होने दो, बहने दो और अपने पेट में स्थिर होने दो।" लेकिन क्योंकि वे मस्से द्वारा व्यक्त की गई चीज़ से डरते हैं, यह एक चुभने वाली याद दिलाता रहता है। वे इससे अनजान रहना चाहते हैं, वे इससे छुटकारा पाने की कोशिश करते हैं, जो वास्तव में असंभव है क्योंकि, जैसा कि तांत्रिकों का मानना है, दुनिया में सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है।

भय एक भावना है, या अधिक सटीक रूप से कहें तो, भावना का अभाव है, जो उस छवि को सुदृढ़ करता है जिसे हम वास्तविकता मानते हैं। यह एक ऐसी ऊर्जा है जो हमें आगे बढ़ने से रोकती है, लेकिन हम इसके प्रति सचेत नहीं होते। इस प्रक्रिया पर काम करना प्याज छीलने जैसा है: जितना अधिक हम इस दिशा में सामंजस्य स्थापित करते हैं, उतना ही हम अपने सार के करीब पहुंचते हैं, उतनी ही अधिक ऊर्जा प्रवाहित होती है और जिन चीजों से हम चिपके रहते हैं वे कम होती जाती हैं।

दक्षिण दिशा में अवरोध प्रथम चक्र में केंद्रित होते हैं, जहाँ भय और आक्रोश की भावनाएँ अक्सर पाई जाती हैं। केवल जब हम

यह स्वीकार करना शुरू करें कि यह ऊर्जा बढ़ सकती है। और जब हम उस नकारात्मक छवि को छोड़ देते हैं जिसने हमारी वास्तविकता का निर्माण किया है, तब हम दुनिया को वैसे ही देख पाते हैं जैसी वह है, यहाँ तक कि हमारे सपने भी बदलने

लगते हैं। जैसे ही हम बिना किसी भय और द्वेष के जीवन को अपनाते हैं, सपनों में अक्सर दिखाई देने वाले गहरे रंग हल्के रंगों में परिवर्तित हो जाते हैं।

अपने सपनों के "राक्षसों" से दोस्ती करके, हम यह महसूस करते हैं कि वे वास्तव में "मित्र" हैं। यही कारण है कि मंदिरों में राक्षसों के चित्र या आकृतियाँ (जो वास्तव में हमारे ही वे पहलू हैं जिन्हें हमने अभी तक स्वीकार नहीं किया है) अक्सर सम्मानित की जाती थीं। उन्हें दूर धकेलने के बजाय, शमन उन्हें हमारे भीतर के गूढ़ आयामों को समझने के लिए महत्वपूर्ण मानते हैं। प्राचीन मंदिरों में, अक्सर ग्रेनाइट जैसी चट्टानों (जो बहुत घनी और भारी होती हैं) पर उकेरे गए सांप हमारे पूर्वजों से जुड़े होते हैं, क्योंकि उनमें सूक्ष्म ऊर्जा की जानकारी संग्रहित करने की शक्ति होती है। यदि हम ध्यान दें, तो हम समझते हैं कि हमारे पूर्वजों के ये अवशेष हमारे विकास के तत्व हैं।

दक्षिण दिशा में हमारे सामने दो संभावनाएं हैं: आगे बढ़ना या दुनिया को नकारात्मक नजरिए से देखना, जिसका अर्थ है अपने भीतर के अंधकारमय और स्थिर हिस्सों में वापस लौट जाना। आगे बढ़ने के लिए साहस की आवश्यकता होती है, जिसकी अक्सर हमें भय में जीने पर कमी महसूस होती है।

यदि हमारे पूर्वज और परिवार भय से भरे संसार या संस्कृति में रहे हैं, तो इसका सामना करना और आगे बढ़ना कठिन हो सकता है। इस दिशा में, हमें न केवल अपने मनोवैज्ञानिक भयों को बल्कि अपने सांस्कृतिक और पैतृक भयों को भी त्यागना होगा। इन भयों की ऊर्जा मस्तिष्क के पिछले भाग में, जिसे "सरीसृप" या "प्राथमिक मस्तिष्क" कहा जाता है, में केंद्रित होती है। भय के विपरीत, सामंजस्यपूर्ण इरादा वायु की शक्ति - स्वतंत्रता और गति - को व्यक्त करता है, और हम श्वास के माध्यम से इसका आंतरिक अनुभव कर सकते हैं। जैसा कि मैंने पहले ही उल्लेख किया है,

इरादा "गैर-जिम्मेदारी" या अनासक्ति की अवस्था है, एक गहन मुक्ति का स्थान है, जहाँ हम जीवन के सार को भय से उत्पन्न न होकर एक वास्तविक छवि बनाने की अनुमति देते हैं।

46 ∂ शमन का ज्ञान

पश्चिमी देशों के कई लोग, जो कुछ पाबंदियों (सिगरेट, शराब, ड्रग्स आदि) के आदी हैं, शायद दक्षिण दिशा में ही सबसे ज़्यादा मेहनत करते होंगे। हमें अपने आस-पास देखने से ही पता चलता है कि अधिकांश लोग भौतिकवाद में डूबे रहते हैं, और उनकी प्रवृत्ति स्वाभाविक है। यह निर्भरता मुख्य रूप से मनुष्य के अपने आत्म-विश्वास से उपजी है, जिसे वे सृष्टि की शक्ति से ऊपर रखते हैं। इच्छाओं के वश में रहकर, उनका अहंकार भौतिकवाद का गुलाम बन जाता है, जिससे प्रकृति से उनका संबंध कमज़ोर हो जाता है, जो जीवन का मूल तत्व है। सिगरेट, शराब, पैसा, परिवार या कुछ भी, केवल उस वास्तविकता की अभिव्यक्ति है जिसमें हम जीते हैं, एक ऐसी वास्तविकता जहाँ सीमाएँ अहंकार द्वारा बनाई जाती हैं, जो किसी न किसी से संबंध बनाने की व्यर्थ कोशिश करता है। दक्षिण दिशा में काम करते हुए हम पाते हैं कि अंततः अहंकार की कोई शक्ति नहीं रह जाती और हमारा जीवन किसी भी चीज़ से जुड़ाव के अभाव से चिह्नित होता है। असली शक्ति हमें स्वयं से और अपने आस-पास की चीज़ों से संतुलित संबंध से मिलती है। हमारी सीमाओं को जन्म देने वाले इन पुराने पैटर्न को त्यागने से, अनिवार्य रूप से हमारे शरीर, हमारे मन और हमारी आत्मा की शक्ति में वृद्धि होती है।

“मैं नहीं कर सकता” की भावना और उससे जुड़ी सीमाओं से मुक्ति पाने के लिए, तांत्रिक धरती माता से मदद मांगते हैं। जीवन की ऊर्जा के रूप में देखा जाने वाला

सर्प यहाँ भी एक अच्छा मित्र है। जब मैं सर्प गीत गाता हूँ, तो मैं इस प्राणी की शक्ति का आह्वान करता हूँ ताकि “मैं नहीं कर सकता” की सीमाओं पर कार्य कर सकूँ। मैं सर्प गीत से आगे बढ़कर “मैं नहीं कर सकता” की कंपन को सुनता हूँ – उन सभी सूक्ष्मताओं को जो स्वयं अपने अस्तित्व को सही ठहराने के लिए उत्पन्न करता है। जब यह स्पष्ट हो जाता है, तो मैं इसे “मैं कर सकता हूँ” में बदलने में मदद करता हूँ। इससे विचारों की संरचना और शरीर और आत्मा के उन सभी पहलुओं को बदलने में मदद मिलती है जो इन अवरोधों का कारण बनते हैं।

जब लोग बहुत भारी और थका हुआ महसूस करने लगते हैं, जब उनका एक हिस्सा कहता है, "मैं बदलना नहीं चाहता, यह बहुत मुश्किल है," तब यह बात स्पष्ट हो जाती है कि तांत्रिक की आध्यात्मिक निपुणता कितनी आवश्यक है। चेतना के एक स्तर से दूसरे स्तर तक जाने के लिए बहुत कुछ चाहिए होता है।

ऊर्जा। यही कारण है कि तांत्रिक स्वस्थ और उच्चतर चेतना स्तर तक पहुँचने में सक्षम बनाने के लिए परिवर्तन की प्रक्रिया में धरती माता की प्रचुर ऊर्जा का उपयोग करता है। मुक्त होकर, बिना किसी सीमा के, व्यक्ति प्रकाश की ओर बढ़ता है।

परिवर्तन की इस प्रक्रिया का आधार वास्तविकता में निहित होना आवश्यक है। यहीं पर अहंकार पुरानी सीमाओं के अवशेषों के साथ पुनः प्रकट हो सकता है। इस प्रकार व्यक्ति नकारात्मक रूप से सोचने लगता है: “क्या मैं सचमुच बदल गया हूँ?” “क्या मैं बदल सकता हूँ?” “क्या यह केवल एक भ्रम है?” इस समय हमारी वास्तविकता केवल संदेह से भरी होती है, जिसमें “मैं नहीं कर सकता,” “मुझे संदेह है,” या “मुझे और सबूत चाहिए” जैसे विचार आते हैं। यह संदेह आधार चक्र में ऊर्जा को

कम कर देता है, जिससे हमारे जीवन में अनेक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। फिर भी, पूरी तरह से जाने बिना, हम चेतना के उच्च स्तर की ओर बढ़ चुके हैं, भले ही हमारे मन में मौजूद संदेह हमें अभी भी सीमाओं में फंसा हुआ महसूस कराता हो। सर्प का गीत मन के सबसे हठी भाग, सरीसृप मस्तिष्क तक पहुँच चुका है, और इसने एक आंतरिक प्रक्रिया को जन्म दिया है जो ऊर्जा-शक्ति को आधार चक्र से सौर जाल की ओर ले जाती है, जो त्याग का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है।

शमन किस प्रकार संदेह को दैनिक जीवन की वास्तविकता में "मैं कर सकता हूँ" और "मैं अनुभव करता हूँ" की बेहतर समझ में परिवर्तित करने का कार्य करता है? वह मन, शरीर और भावनाओं की उस आदत को तोड़ने के लिए क्या करता है जो इस सीमा को धारण करती है? वह संदेह का सामना करता है और उस स्तर पर उससे निपटता है जहाँ पीड़ा और संदेह उत्पन्न होते हैं। फिर वह प्रतीकात्मक रूप से इन गतिकी को सतह पर लाकर, न केवल भावनात्मक स्तर पर बल्कि उस मूलभूत स्तर पर भी जो व्यक्ति के जीवन के प्रति सामान्य दृष्टिकोण या धारणाओं का निर्माण करता है, संदेह और पीड़ा को सौर जाल से बाहर निकालता है। तब व्यक्ति मन की चालों को प्रतीकात्मक रूप से, लेकिन अद्भुत रूप से स्पष्ट तरीके से समझ सकता है।

इस चरण में, पठार का महत्व बहुत बढ़ जाता है। आम तौर पर, शमन पठार से एक अदृश्य तलवार लेता है जो छल-कपट करने वाले के योद्धा में परिवर्तन का प्रतीक है। तलवार से, वह संदेह को पोषित करने वाली ऊर्जा को काटता है। फिर वह $48\,\partial$ शमन का ज्ञान प्राप्त कर सकता है।

कई अन्य तलवारें, जिनमें से प्रत्येक मुक्ति के एक गहरे पहलू का प्रतिनिधित्व करती है। प्रतीकात्मक रूप से, शमन "मन का धूर्त" बन जाता है, जिससे अवरुद्ध स्थिति

स्पष्ट हो जाती है। फिर वह एक योद्धा के रूप में विकसित होता है और अपने साथ काम कर रहे व्यक्ति के संदेह को दूर करता है ताकि वह अपनी वास्तविक वास्तविकता, अपने गहरे आत्म, एक मुक्त आत्म को पा सके, जो स्वस्थ हो और पुरानी विनाशकारी प्रोग्रामिंग से मुक्त हो।

इस कार्य में आदर अत्यंत आवश्यक है, इसलिए शमन विशेष गीत गाकर पठार पर रखी वस्तुओं की शक्ति का आह्वान कर सकता है। फिर शमन उस व्यक्ति के शरीर के विशेष अंग का सम्मान करते हुए, जिसके साथ वह कार्य कर रहा है, पठार पर दक्षिण दिशा में एक भेंट रखता है। धरती माता को दी जाने वाली भेंट मक्का, तंबाकू या संस्कृति में पवित्र माने जाने वाले किसी भी पौधे के रूप में हो सकती है, ताकि इस नई स्थिति में धरती माता का सामंजस्य और संतुलन स्थापित हो सके। जो कार्य शमन कर सकता है, वह हर कोई कर सकता है, लेकिन हम अक्सर उसे करना पसंद नहीं करते या उसे करना नहीं जानते।

∞

यह याद रखना रोचक है कि जब हमारे दांत निकलते हैं, आमतौर पर लगभग छह या सात महीने की उम्र में, वही क्षण होता है जब हमारा मस्तिष्क शरीर के ऊर्जा केंद्रों को समझने लगता है और अहंकार प्रकट होता है। अगले बारह महीनों के दौरान मस्तिष्क का विकास बहुत तेज़ी से होता है। हम दुनिया के बारे में बुनियादी विचार बनाना शुरू करते हैं और हमारे ऊर्जा केंद्र (या चक्र) उसी के अनुसार विकसित होते हैं। यदि इन अठारह महीनों के दौरान किसी को कुछ सीमाओं का सामना करना पड़ता है, तो वह एक बुनियादी विचार विकसित करता है जिसमें एक ऊर्जावान वास्तविकता समाहित होती है जो मस्तिष्क में बनी रहती है और फिर चीजों को देखने

का एक स्वाभाविक तरीका बन जाती है। यह ऊर्जा चेहरे की प्रत्येक मांसपेशी और प्रत्येक कोशिका को प्रभावित करती है। यह विशेष रूप से आंखों, कानों, नाक और दांतों में स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।

स्वयं से पुनः जुड़ने और स्वयं के रूपांतरण की प्रक्रिया के दौरान, व्यक्ति केवल भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर ही नहीं बदलता।

लेकिन शारीरिक स्तर पर भी। ये परिवर्तन दांतों की संरचना में स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं – दांत मजबूत और सफेद हो जाते हैं – और मसूड़ों में भी, हालांकि दांत आमतौर पर हमारे शरीर का अंतिम अंग होते हैं जिनमें परिवर्तन होता है क्योंकि इनका सीधा संबंध सरीसृप मस्तिष्क से होता है। दांत सरीसृप मस्तिष्क द्वारा उत्पन्न ऊर्जा और गति के पैटर्न की एक ठोस संरचना बनाते हैं। यही कारण है कि दुनिया भर में, जब लगभग सात वर्ष की आयु में बच्चे अपने दूध के दांत खो देते हैं, तो इस घटना को एक अनुष्ठान के रूप में मनाया जाता है। परिणामस्वरूप, वास्तविकता को समझने का तरीका अलग होता है, क्योंकि यह हानि एक दूसरी वास्तविकता में प्रवेश का प्रतीक है। दांतों का जादुई आयाम हर जगह बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए, शमन परिवर्तन के परम प्रतीक के रूप में पठार पर जगुआर के दांत रख सकता है।

उत्तर

उत्तर दिशा शक्तिशाली चुंबकत्व की दिशा है। इस दिशा में हम भौतिक और मानसिक दोनों रूप से चीजों से जुड़े होते हैं। प्रत्येक विचार, प्रत्येक क्रिया, प्रत्येक भावना का एक मानसिक प्रकटीकरण होता है जिसे सभी जीवित प्राणी ग्रहण कर सकते हैं। शिशु और आम तौर पर पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चे विशेष रूप से

संवेदनशील होते हैं क्योंकि वे इन प्रकटीकरणों को देख या महसूस कर सकते हैं और उनकी वास्तविकता को स्वीकार कर सकते हैं। दक्षिण अमेरिका के कुछ क्षेत्रों में, नवजात शिशुओं को विशेष जल से धोया जाता है ताकि उन्हें ऐसे सभी प्रकटीकरणों से बचाया जा सके, विशेष रूप से चंद्रमा की कुछ विशेष अवस्थाओं के दौरान। साथ ही, इस दिशा में हम पौधों और पेड़ों के आसपास की आत्माओं और परियों से संवाद कर सकते हैं।

अठारह महीने से पहले शिशु स्पंज की तरह होते हैं, जो अपने आसपास की हर चीज को सोख लेते हैं और यह उनके शरीर के ऊर्जा केंद्रों को प्रभावित करता है। जब फॉन्टेनेल (गर्भाशय का बाहरी आवरण) बंद हो जाता है, तो भौतिक और मानसिक शरीर अलग-अलग और मजबूत हो जाते हैं। पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियां शरीर के भीतर की ग्रंथियों को विशिष्ट संदेश भेजती हैं। ग्रंथियों के भीतर की ऊर्जा जागृत हो जाती है, विशेष रूप से थायरॉइड ग्रंथि में (जो संतुलन से संबंधित है)। (शमन का ज्ञान)

यह ग्रंथि संचार और प्रतिरक्षा प्रणाली में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह शिशु को मानसिक विकारों (क्रोध, दबी हुई भावनाएँ आदि) से बचाती है। यह ग्रंथि जल तत्व (जो उत्तर दिशा से भी जुड़ा है), नदियों और प्राकृतिक रूप से बहने वाले जल पर अत्यधिक निर्भर करती है। यह हमें चंद्रमा के विभिन्न चरणों, ज्वार-भाटे और शरीर की जैविक लय (जैसे नींद और जागना) के शक्तिशाली चक्रों और प्राकृतिक लय से जुड़ने में मदद करती है, जो हमारी इंद्रियों, भावनाओं और मन को नियंत्रित करते हैं।

जब कोई तांत्रिक उत्तर दिशा में कार्य करता है, तो वह तारों और ऋतुओं का अवलोकन करता है और आकाश में प्राकृतिक संकेतों को पढ़कर अपने कार्य में

मार्गदर्शन प्राप्त करता है। उल्लू, भेड़िया, मेंढक, कछुआ और डॉल्फ़िन जैसे कुछ जानवर हमें जल और चंद्रमा से जुड़ने में मदद करते हैं। कछुए को अक्सर मानसिक ज्ञान का प्रतीक माना जाता है और यह हमारे अवचेतन मन को गहराई से उभरने में सहायक होता है। जब कोई मन या सूक्ष्म शरीर पर कार्य करता है, तो ये जानवर हमें प्राकृतिक चक्रों से पुनः जुड़ने में मदद कर सकते हैं। इन चक्रों के माध्यम से, हम यह अनुभव करते हैं कि सब कुछ (चंद्रमा की ऊर्जा, पशु ऊर्जा, भेड़िया, उल्लू आदि) विद्युत आवेशित है और सीधे हमारी पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियों को प्रभावित करता है। यदि हमें सजीव रखने वाली ऊर्जाएँ प्रकृति के चक्रों के साथ संतुलित हैं, तो ये ग्रंथियाँ एक विशेष द्रव उत्पन्न करती हैं जो थायरॉइड ग्रंथि तक प्रवाहित होता है, जहाँ मानसिक शरीर सुरक्षित रहता है। इसके विपरीत, नकारात्मक ऊर्जाएँ ग्रंथियों के कार्यों को कम और धीमा कर देती हैं। मेरा मानना है कि ये ऊर्जाएं हर जगह प्रवाहित होती हैं, क्योंकि प्रत्येक विचार, प्रत्येक क्रिया और प्रत्येक भावना की एक मानसिक अभिव्यक्ति होती है, जिसे सभी जीवित प्राणी ग्रहण कर सकते हैं।

शिशु अपनी जीभ के अगले भाग को तालू के ऊपरी हिस्से से छूकर पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियों की कार्यक्षमता को स्वाभाविक रूप से बढ़ाते हैं। यह सहज प्रवृत्ति उन्हें भय, दुःख, तनाव, बेचैनी आदि जैसी स्थितियों से निपटने और उनसे उबरने में मदद करती है। हम स्वयं भी ऐसा कर सकते हैं, चंद्रमा का गीत नामक एक इकारो गाकर। जीभ का अगला भाग तालू के ऊपरी भाग तक जाता है और एक विशेष ध्वनि उत्पन्न करता है; एक कंपन जो हमें ऐसा करने की अनुमति देता है।

पिट्यूटरी ग्रंथि से थायरॉइड ग्रंथि की ओर तरल पदार्थ का प्रवाह। यह गीत अमेज़न से आया है और इस प्रकार है:

रिपी रिपी रिपी रिपी रिपी रिपी रिपी ईआईए इआ

इस इकारो की शक्ति ध्वनि में कम, बल्कि मस्तिष्क के ऊपरी भाग, नियो-कोर्टेक्स में होने वाले कंपन परिवर्तन में अधिक निहित है। हम इस कंपन को इस प्रकार बदल सकते हैं कि यह चंद्रमा के कंपन के अनुरूप हो जाए: तब चंद्रमा की आत्मा कुछ हद तक हमारा ही एक हिस्सा बन जाती है। यह हमें बौद्धिक तर्क से असंभव तरीके से अपने मन को खोलने में मदद करता है। पूर्णिमा के दौरान, जब पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियां अधिक सक्रिय होती हैं, तो अवचेतन मन सतह पर आ जाता है और ऐसा करते हुए छिपे हुए मानसिक अवशेषों को प्रकट करता है। यह इस इकारो के गायन के लिए सबसे उपयुक्त समयों में से एक है।

चंद्रमा के चक्र जल को बहुत प्रभावित करते हैं, न केवल ज्वार-भाटे के माध्यम से, बल्कि पौधों और हमारे शरीर पर भी। प्रकृति में उत्तर दिशा की शक्ति का उपयोग करते हुए, शमन पहाड़ों के विभिन्न भागों से लाए गए फूलों (जिन्हें शक्तिशाली चुंबकत्व से युक्त माना जाता है) से युक्त पवित्र जल को मेसा पर विधिपूर्वक रखे गए पत्थरों पर डाल सकता है, और फिर इन पत्थरों को शक्ति प्रदान करने के लिए कुछ इकारोस मंत्रों का जाप कर सकता है। वह क्रिस्टल का भी उपयोग कर सकता है, जिन्हें दक्षिण अमेरिका में शुद्ध जल क्रिस्टल माना जाता है और पवित्र जल के समान गुण और कार्य करते हैं। ये क्रिस्टल पूर्णिमा की रात में रखे जाने पर विशेष रूप से शक्तिशाली होते हैं।

शमन जल को मानसिक प्रभावों की अभिव्यक्ति के रूप में देखता है; विशेष मानसिक असंतुलन के समय, शमन पहाड़ों में बहुत ऊंचे विशेष स्थानों पर या गर्म जल स्रोतों पर जा सकता है और वहां स्थित प्राकृतिक जल में स्नान कर सकता है ताकि अपने आसपास की मानसिक ऊर्जा को शुद्ध कर सके और प्रकृति के सामंजस्यपूर्ण चक्रों के साथ संतुलन स्थापित कर सके।

हुआचुमा शमनवाद में, ऊष्मीय जल को अत्यंत पवित्र माना जाता है क्योंकि यह सकारात्मक आयनों और विद्युत चुम्बकीय कंपनों से भरपूर होता है, ये गुण पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियों को सीधे 52 ∂ शमन के ज्ञान के अधीन रखने में सहायक होते हैं।

चंद्रमा और सूर्य का प्रभाव। इसी कारण से दक्षिण अमेरिकी मंदिर अक्सर गर्म पानी के स्रोतों के पास स्थित होते हैं।

एंडीज पर्वतमाला में एक पुरानी परंपरा है, जिसके अनुसार गांव के सभी सदस्य (पुरुष, महिलाएं, बूढ़े और जवान) साल के एक विशेष दिन अपने पूजनीय पर्वत की चोटी पर जाकर थोड़ी सी बर्फ या पवित्र हिम इकट्ठा करते हैं। फिर वे उसे वापस गांव लाते हैं और अपने समुदाय के मानसिक वातावरण को शुद्ध करने के लिए एक विशेष अनुष्ठान करते हैं। यह आयोजन आमतौर पर पूर्णिमा के दौरान होता है और इसके साथ गीत भी गाए जाते हैं। ग्रामीणों के लिए, यह अनुष्ठान अतीत के अवशेषों को दूर करने के लिए किया जाता है (क्योंकि वे शारीरिक और प्रतीकात्मक रूप से पर्वत की चोटी पर जाते हैं, जो धरती माता का सबसे पवित्र स्थान है) और फिर वापस लौटने पर बर्फ और हिम में निहित सकारात्मक ऊर्जा से गांव को शुद्ध करने के लिए किया जाता है।

दक्षिण अमेरिका की स्वदेशी आबादी, अपने आसपास होने वाले सूक्ष्म परिवर्तनों और चक्रों, जैसे पूर्णिमा, के साथ अधिक संतुलित रूप से जुड़ी हुई है, और समुदाय पर पड़ने वाले मानसिक प्रभावों को संतुलित करने के लिए विशेष समारोह आयोजित करती है। इसके विपरीत, पश्चिम में, इन परिवर्तनों और चक्रों को अक्सर ऐसे क्षणों के रूप में देखा जाता है जब लोग और उनका व्यवहार आसानी से नकारात्मक रूप से प्रभावित हो जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मनोविकारों, आगजनी, असामान्य दुर्घटनाओं और ऐसी अन्य घटनाओं की संख्या में वृद्धि होती है। आंकड़े बताते हैं कि पूर्णिमा लोगों को कितना प्रभावित करती है: कई लोग बीमार, अधिक चिंतित और व्यामोहग्रस्त महसूस करते हैं और/या उनमें जुनूनी व्यवहार अधिक देखने को मिलता है। इस अवधि के दौरान, जैसे-जैसे अचेतन मन सतह के करीब आता है और अपने साथ छिपे हुए मानसिक अवशेषों को लाता है, यदि इसे सकारात्मक रूप से स्वीकार नहीं किया जाता है, तो अक्सर संघर्ष भी बढ़ जाते हैं।

∞

शमन ऊर्जा को निरंतर गतिमान अवस्था में देखता है। वह समझता है कि इसे रोका नहीं जा सकता, बल्कि यह प्रकृति के चक्रों और लय के अनुसार निरंतर गतिमान रहती है। इसलिए रोग को शुद्ध और सकारात्मक ऊर्जा के अवरुद्ध होने की अभिव्यक्ति माना जाता है। यह (रोग) उस जीवन शक्ति को व्यक्त करता है जो समस्याओं का समाधान चाहती है।

एक अस्वस्थ अवरोध। रोग का मुकाबला करने या इस वास्तविकता को दूर धकेलने के बजाय, शमन शरीर को इसे संभालने में सक्षम बनाने का प्रयास करता है। जब रोग

भौतिक शरीर में प्रकट होता है, तो ऊर्जा प्रक्रिया अपने मूल रूप में, पदार्थ में धीमी हो जाती है। हालाँकि, रोग केवल एक शारीरिक समस्या नहीं है, इसका एक मानसिक मूल भी है। शमन ऊर्जा प्रक्रिया में गहराई से प्रवेश करने के लिए स्थिति में साहस और शक्ति प्रदान करेगा। ऐसा उपाय देना जो इस प्रक्रिया को और भी धीमा कर दे, या इसे भौतिक आयाम से बाहर निकाल दे (जो कि अधिकांश दवाओं का परिणाम होता है जो रोग के लक्षणों को दूर करती हैं लेकिन कारण का समाधान नहीं करतीं), समस्या को बाद के लिए टालने जैसा है। समस्या को मानसिक स्तर पर हल करने के लिए, शमन का उपचार इसके विपरीत ऊर्जा प्रक्रिया को तेज और मजबूत करेगा, आमतौर पर चंद्रमा और जल की प्राकृतिक लय की सहायता से। यदि मानसिक असंतुलन पर काम नहीं किया जाता है और इसे मानसिक स्तर पर पहचाना नहीं जाता है, तो यह पहले से स्वस्थ स्थान पर भौतिक रूप में प्रकट हो जाता है। उत्तर दिशा का प्रबल चुंबकत्व हमें मानसिक असंतुलन और उन बाधाओं से उबरने में मदद करता है जो शारीरिक शरीर को प्रभावित करती हैं।

पूर्व

पूर्व दिशा की ओर ध्यान केंद्रित करते हुए, हम पृथ्वी और उसके नियमों से अधिक गहराई से जुड़ना सीखते हैं। हम आंतरिक पोषण, आत्म-शांति, पृथ्वी और उसके प्राणियों, विशेषकर वनस्पति जगत के साथ सकारात्मक और गहरा संबंध स्थापित करना सीखते हैं। भव्य वृक्ष उस शुद्ध प्रकाश का सुंदर प्रतीक हैं जिसकी ओर वे बढ़ते हैं।

पूर्व दिशा एक रचनात्मक प्रक्रिया है जिसमें विपरीत तत्व (यिन/यांग; काला/सफेद आदि) मिलकर एक नए सकारात्मक चरण का निर्माण करते हैं। भावनात्मक और

आध्यात्मिक स्तर पर, सूर्य पूर्व दिशा से उगता है और अंधकार के घंटों के बाद प्रत्येक नए दिन को प्रकाश से भर देता है।

54 ∂ शमन का ज्ञान

पूर्व दिशा में की जाने वाली शमन चिकित्सा में अक्सर कुछ पौधों या जड़ी-बूटियों से शरीर को विषमुक्त किया जाता है। इन पौधों से होने वाली उल्टी से शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक शरीर की शुद्धि होती है और कर्मों तथा संसार की भौतिक शक्ति से जुड़े बंधन टूट जाते हैं।

संक्षेप में, यदि कोई तांत्रिक कैंसर से पीड़ित व्यक्ति के साथ काम करता है, तो वह भौतिक जगत या कैंसर के लक्षणों से परे जाकर इस बीमारी को आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखेगा। इसे किसी बुरी चीज से भयभीत होने के बजाय, वह इसे समग्रता का एक अभिन्न अंग मानेगा जिसे पहचानना महत्वपूर्ण है। वह बाज की आत्मा का आह्वान करने वाला इकारो गा सकता है और उसकी सहायता से काम करते हुए, वह कैंसर के उन पहलुओं को देखेगा जिन्हें सामान्य वास्तविकता में समझना कठिन है और जिन पर भावनात्मक स्तर पर काम करने की आवश्यकता है।

चील, गिद्ध और अन्य शिकारी पक्षी – पूर्व दिशा से जुड़े जीव – इस दिशा में बहुत सहायक होते हैं। शमन इन जानवरों का आह्वान करके उनसे पृथ्वी के बंधनों से परे उड़ने का आग्रह करता है, ताकि वह चीजों को एक उच्चतर और बिल्कुल अलग दृष्टिकोण से देख सके। भौतिक शरीर से परे जाकर, वह रोग का अनुभव कर सकता है, या अधिक सटीक रूप से कहें तो, रोग की आत्मा से संवाद कर सकता है और उससे सीख सकता है।

∞

अमेज़न में, चेतना में होने वाले परिवर्तनों को सुगम बनाने के लिए, शमन अयाहुआस्का नामक पौधे का उपयोग करते हैं। अयाहुआस्का शब्द क्वेशुआ भाषा से आया है। अया वह कंपन है जो यकृत और सौर जाल को प्रभावित करता है और उन्हें खोलने में मदद करता है। इसका अर्थ मृत्यु (मृत्यु/पुनर्जन्म) भी है। अया ध्वनि का अर्थ है उन चीजों से मुक्ति पाना या उनसे संबंध तोड़ना जो व्यक्ति को जकड़ लेती हैं, ताकि एक नए जीवन का जन्म हो सके जिसमें चीजों को अलग ढंग से देखा जा सके। हुआस्का वह मार्ग है जो हमें आगे ले जाता है (यह लता के लिए भी शब्द है)।
चारों दिशाएँ और मेसा ∂ 55

एंडीज पर्वतमाला में, शमन एक अन्य पवित्र पौधे का उपयोग करते हैं जिसे हुआचुमा कहा जाता है, यही नाम उस शमनवाद को दिया गया है जिसका हम यहां जिक्र कर रहे हैं। हुआचुमा दो शब्दों से मिलकर बना है: हु का अर्थ है "आत्मा" और अचुमा वह अनुभूति है जो इस पौधे के सेवन से उत्पन्न होती है, यानी "सृष्टि के करीब आना"। अचुमा की पहली ध्वनि फिर से आह है जो सौर जाल और यकृत को आत्मा की ओर उसी तरह खोलती है।

सैन पेड्रो नामक कैक्टस, जिसका उपयोग मार्गदर्शक के साथ अनुष्ठानों में किया जाता है, मन और आत्म के कुछ पहलुओं से निपटने में भी सहायक होता है। इसका काढ़ा बनाकर पीने से इसकी शक्ति और बुद्धिमत्ता लोगों को अपने भीतर के विशिष्ट पहलुओं को समझने में मदद करती है। जो लोग पौधों और वृक्षों के प्रति अपना हृदय खोलते हैं, उन्हें इस संसार की सकारात्मक और पोषणकारी प्रकृति स्पष्ट रूप से दिखाई देती है। ये पौधे हमारे सौर तंत्र को उन तत्वों से जुड़ने में मदद करते हैं जो हमारे जीवन को प्रभावित करने वाले मानसिक अवशेषों और विषाक्त पदार्थों के

भारीपन से हल्के और उच्चतर हैं, और हमें धरती माता से अधिक पूर्ण और सामंजस्यपूर्ण रूप से जुड़ना सिखाते हैं।

कुछ विशेष शारीरिक व्यायाम (अध्याय 'ऊर्जा मुद्राएँ' देखें) भी पूर्व दिशा से जुड़े हुए हैं। ये हमें रोगों से मुक्ति पाने और धरती माता से पुनः जुड़ने में मदद करते हैं। ये प्राचीन व्यायाम ऊर्जा की गतिविधियाँ हैं जो योग के समान हैं। ये सोलर प्लेक्सस को खोलते हैं और यकृत और गुर्दे जैसे निचले अंगों के साथ बहुत ही कोमल और सूक्ष्म रूप से काम करते हैं, जिससे अधिक सामंजस्यपूर्ण और स्वस्थ कंपन स्थापित होते हैं। उत्तरी पेरू के मंदिरों में, इन्हें अक्सर पूर्व दिशा की ओर प्रदर्शित किया जाता है। ये मुद्राएँ विचित्र और विकृत लग सकती हैं, लेकिन जब इनका अभ्यास किया जाता है, तो ये शरीर को एक अविश्वसनीय ऊर्जा के लिए खोल देती हैं जिसके बारे में हममें से अधिकांश लोग अनजान हैं। अक्सर इन अभ्यासों के बाद, लोग पेरू के कुछ क्षेत्रों की चिकनी मिट्टी में कई घंटों तक दफन रहते थे ताकि उनकी त्वचा साफ हो जाए और उनके शरीर में निहित विषाक्त पदार्थों और नकारात्मकता को धरती माता द्वारा शारीरिक और प्रतीकात्मक रूप से अवशोषित किया जा सके।

पश्चिम

यह दिशा शायद सबसे कठिन है क्योंकि यह मृत्यु और पुनर्जन्म की दिशा है। पश्चिम में हम समझते हैं कि भय और मृत्यु बाधाएँ नहीं हैं, बल्कि दुनिया को देखने के विभिन्न स्तरों की ओर संक्रमण हैं। इस दिशा को अक्सर शेर या जगुआर की सहायता से बेहतर समझा जा सकता है। शेर का एक प्रतीकात्मक महत्व है जो हमारे पूर्वजों के लिए हमेशा से महत्वपूर्ण रहा है। बिल्ली परिवार के सभी सदस्यों की तरह, इसका भी

एक रहस्यमय आयाम है। प्राचीन मिस्र में, शेर सूर्य की जीवित शक्ति का प्रतिनिधित्व करता था, जिसके आध्यात्मिक पहलू को रा के नाम से जाना जाता था। इसकी अपार शारीरिक शक्ति के कारण इससे भयभीत हुआ जाता था, लेकिन मृत्यु और परलोक के संदेशवाहक के रूप में इसका सम्मान भी किया जाता था। जब यह दहाड़ता है, तो मृत्यु की गूंज सुनाई देती है। भले ही हमारा प्राचीन मिस्र की संस्कृति या शेर से सीधा संबंध न हो, इस प्रतीक की शक्ति हमारे अवचेतन में उतनी ही गहराई तक बनी रहती है। यूरोपीय संस्कृतियों में, बिल्लियों का भी ऐसा ही स्थान है और अक्सर उनसे भयभीत हुआ जाता है और उन्हें चुड़ैलों से जोड़ा जाता है, फिर से उनकी शक्ति, अप्रत्याशितता और अलौकिक ज्ञान के कारण। अमेज़न के विशाल बिल्लीनुमा जानवर दक्षिण अमेरिका में भी इसी तरह का महत्व रखते हैं। अनुष्ठानों के दौरान, शमन जगुआर का रूप धारण कर सकते हैं, जिन्हें सभी बिल्लियों में सबसे बड़ा माना जाता है और जो जंगल में दहाड़ते हुए लोगों को मृत्यु और दुर्भाग्य से बचाते हैं। उनकी आँखों की चमक को सूर्य की अंतिम किरणों के समान माना जाता है, जो जानवरों के हृदय में प्रवेश करती हैं। जगुआर के साथ यह अंतर्संबंध शमन को मृत्यु, दुर्भाग्य और भय को समझने की और भी अधिक शक्ति प्रदान करता है।

एंडीज पर्वतमाला में, पश्चिम वह दिशा है जहाँ शमन को ज्ञानोदय का अनुभव होता है, अर्थात् भय और उन विचारों से मुक्ति मिलती है जो उसे महान आत्मा से जुड़ने से रोकते हैं। इस दिशा में, मृत्यु का अनुभव अक्सर मूर्त और प्रतीकात्मक दोनों स्तरों पर होता है। पुनर्जन्म तब होता है जब व्यक्ति अपने भीतर एकता का अनुभव करता है और जब यह एकता भौतिक और आध्यात्मिक सीमाओं से परे चली जाती है।

अलगाव और मृत्यु के आध्यात्मिक भय। शमन अक्सर ऐसे अभ्यास करते हैं जो उन्हें सीधे सूर्य की ऊर्जा से जोड़ते हैं और यह उन्हें मृत्यु से परे जाने या महान आत्मा के साथ एक होने में मदद करता है।

∞

उपचार समारोह आमतौर पर ताप स्रोतों वाले पवित्र स्थानों में आयोजित किए जाते हैं। शरीर, विशेष रूप से रक्त, को गर्म करने के लिए वाष्प का उपयोग किया जाता है, ताकि परिवर्तन हो सके। अन्य संस्कृतियों में, लोग शक्ति के स्थानों में तापीय या पवित्र जल का उपयोग शरीर को ताप के माध्यम से रूपांतरित करने में सहायता के लिए करते थे। तापीय जल का वाष्प में रूपांतरण शरीर को स्वयं के विभिन्न और गहरे स्तरों पर होने वाले परिवर्तन को याद दिलाने का एक तरीका था। उत्तरी अमेरिकी मूलनिवासियों और अन्य संस्कृतियों के पसीने वाले कमरे भी बहुत महत्वपूर्ण थे, न केवल शरीर को विषमुक्त करने के लिए बल्कि महान आत्मा के साथ संबंध बनाए रखने के लिए भी।

हुआचुमा परंपरा में, अक्सर किसी समारोह के दौरान, शमन पठार पर शराब रखकर प्रतीकात्मक अग्नि प्रज्वलित करता है। (यह लगभग सुबह तीन बजे होता है।) पठार के सभी तत्व अग्नि की ऊर्जा ग्रहण करते हैं, जिससे समारोह में किए जाने वाले कार्य को अधिक शक्ति मिलती है। अग्नि प्रतीकात्मक रूप से नकारात्मकता और भय को जला देती है, और जादुई रूप से मानवीय सीमाओं को बदल देती है। शमन एक प्रतीकात्मक बाधा भी बना सकता है, जैसे कि जमीन में एक गड्ढा जिसमें वह जलाने के लिए वस्तुएं रखता है। ये वस्तुएं उस भय का प्रतिनिधित्व करती हैं जो लोगों को पीछे खींचता है, एक ऐसा भय जो हर कोई महसूस करता है। अग्नि प्रज्वलित करने के बाद,

शमन प्रतिभागियों से इस बाधा के ऊपर से कूदने या उस पर चलने के लिए कहता है। इस कार्य का प्रतीक यह है कि व्यक्ति उन भयों से आगे निकल जाता है जो उसे रोकते हैं और जिनके अस्तित्व से वह पहले अनभिज्ञ था।

पश्चिम दिशा में, यह समझा जा सकता है कि मृत्यु के समय, व्यक्ति की आत्मा ब्रह्मांड के एक ऐसे क्षेत्र में यात्रा करती है जो तारों से भरा होता है और वहाँ तब तक रहती है जब तक कि वापस लौटने और नए अवतार में पुन: प्रकट होने का समय नहीं आ जाता। जब हम इस 58 ∂ शमन के ज्ञान में काम करते हैं
हमें अपने सबसे गहरे भय का सामना करना पड़ता है और यह याद रखना बुद्धिमानी है कि यदि हम इस बार उनके साथ सामंजस्यपूर्ण ढंग से काम नहीं करते हैं, तो हमें अपने अगले जन्म में फिर से उनका सामना करना पड़ेगा।

∞

बचपन में मुझे कई बीमारियाँ हुईं जो मेरे रक्त से संबंधित थीं। समय के साथ, मुझे समझ आया कि मेरी रक्त संबंधी समस्याएँ कर्मों से जुड़े उन तत्वों का संकेत थीं जिन पर काम नहीं किया गया था। मैंने इन कर्मिक ऊर्जाओं को इस वर्तमान जन्म में स्थानांतरित कर दिया था और यह बीमारी मेरे लिए एक ज़रूरी संदेश थी कि मैं अपने जीवन में मौजूद इन गहरे भयों को समझ सकूँ और उन्हें तथा स्वयं को रूपांतरित कर सकूँ। अमेज़न में दीक्षा के दौरान मुझे इसी बीमारी का सामना करना पड़ा। मुझे मृत्यु को शाब्दिक अर्थ में और उन भयों को समझना था जिन्होंने मेरे बचपन में एक वास्तविक शारीरिक बीमारी को जन्म दिया था। जब मैंने अपना व्यक्तिगत रूपांतरण शुरू किया, तो मेरे रक्त की रासायनिक संरचना बदल गई, जिससे कर्मिक स्मृति स्वयं को मुक्त कर सकी।

यदि किसी बीमारी के दौरान तापमान असामान्य रूप से बढ़ जाता है, तो इसका अक्सर अर्थ होता है कि रक्त में परिवर्तन हो रहा है: यह एक तत्काल संकेत है कि किसी चीज़ का उपचार और परिवर्तन आवश्यक है। रक्त और आध्यात्मिकता प्रतीकात्मक रूप से जुड़े हुए हैं (उदाहरण के लिए, यीशु ने अंतिम भोज में प्रतीकात्मक रूप से रक्त को शराब में परिवर्तित किया, यह क्रिया आज भी ईसाई धर्म में कम्युनियन की परंपरा में जारी है)। रक्त बहुत प्रतीकात्मक है और हमारी भावनाओं से संबंधित है; इसका प्रवाह सकारात्मक है। दीक्षा के दौरान, कर्मिक स्मृति में परिवर्तन होता है। कुछ दक्षिण अमेरिकी लोग (जैसे इंका) अक्सर रक्त को अपने पूर्वजों के साथ सबसे गहरे संबंध के रूप में मानते थे। दुर्भाग्य से, इंका की बाद की पीढ़ियों द्वारा किए गए रक्त बलिदानों ने रक्त की पवित्रता की धारणा को विकृत कर दिया।

पूर्व की तरह, पश्चिम भी (लेकिन एक अलग तरीके से) सूर्य से जुड़ा हुआ है। दक्षिण अमेरिका में, प्राचीन समारोहों के दौरान, सूर्य की शक्ति का प्रतिनिधित्व करने के लिए कुस्को शहर को पूरी तरह से सोने से ढक दिया जाता था। लोग सूर्य की शक्ति को दर्शाने के लिए विशेष अनुष्ठान करते थे।

सूर्य की ऊर्जा या महान आत्मा की ऊर्जा को शहर में लाने के लिए यह समारोह आयोजित किया जाता था। इस समारोह का उद्देश्य समुदाय के सभी लोगों को अपने भय से उबरने और आत्मविश्वास विकसित करने में मदद करना था।

हमें पश्चिम की ओर ही जाना चाहिए क्योंकि अंततः प्रत्येक व्यक्ति को अपनी शारीरिक मृत्यु का सामना करना पड़ता है। प्रतीकात्मक रूप से सूर्यास्त मृत्यु का

प्रतीक है। हम सभी जानते हैं कि दिन के अंत में सूर्य विशाल रात्रि में विलीन हो जाता है। हालांकि, हर बार जब सूर्य अस्त होता है, तो चेतना में परिवर्तन होता है, एक आंतरिक चिंतन होता है। यह चीजों को व्यवस्थित करने, शरीर को नींद की अवस्था में आराम देने और रात्रि की आत्मा के साथ एक होने का समय है। यह वह समय है जब हम विचित्र सपने देख सकते हैं और उस दुनिया से अलग एक नई दुनिया देख सकते हैं जिसे हम जागते समय जानते हैं। मृत्यु मूल रूप से नींद के समान ही है। इससे केवल इसलिए भयभीत होते हैं क्योंकि यह अज्ञात है। जब हम पश्चिम दिशा में कार्य करते हैं तो हम समझते हैं कि सूर्य वास्तव में कभी अंधकार से प्रभावित या परिवर्तित नहीं हुआ। हमें ऐसा प्रतीत होता है कि वह अस्त होता है और रात के अंधकारमय क्षणों के बाद फिर से उदय होता है, एक नए दिन, एक नई शुरुआत के लिए अपना प्रकाश देता है, जैसे फीनिक्स राख से उठता है। लेकिन वास्तविकता में सूर्य और उसका प्रकाश हमेशा मौजूद रहता है। हम बस उसे देख नहीं पाते। मृत्यु से संबंधित कार्यों में इस समझ को विकसित करना एक वास्तविक उपलब्धि है।

टोटेम पशु और प्रकृति के तत्व

∂ ∂ ∂

हुआचुमा शमनवाद में, जैसा कि हर शमनवादी परंपरा में होता है, प्रकृति के सभी तत्व – पशु, पौधे, चट्टानें, पहाड़ आदि – समुदाय के कल्याण में केंद्रीय भूमिका निभाते हैं। मेरा मानना है कि प्रकृति के प्रत्येक जीवित पहलू में एक आत्मा होती है और इसलिए उसे एक आध्यात्मिक मित्र के रूप में सम्मान दिया जाना चाहिए।

पशु महज स्थलीय प्राणी नहीं हैं जिन्हें कभी-कभी 'पालतू साथी' का दर्जा दे दिया जाता है। भौतिक दृष्टि से वे एक महत्वपूर्ण कड़ी हैं जो मानवता को प्रकृति के रहस्यों को समझने और ब्रह्मांड में और उसके साथ अपने संपूर्णता के मूल स्थान पर लौटने में मदद करती हैं।

साथ ही, चूंकि मानव विकास के विभिन्न चरणों में प्राकृतिक जगत का विकास भी शामिल है, इसलिए मेरा मानना है कि प्राकृतिक जगत के सभी पहलू हमारे डीएनए में दर्ज होने चाहिए। इसी कारण हम प्रकृति में जानवरों को देख पाते हैं, उनके द्वारा दिए गए संदेशों को समझ पाते हैं और उनके बारे में कई बातें जान पाते हैं, जिनमें कई औषधीय जड़ी-बूटियों, पौष्टिक खाद्य पदार्थों और चिकित्सीय अभ्यासों के शारीरिक लाभ भी शामिल हैं।

कुछ जानवरों का विशेष महत्व होता है, और वे टोटेम जानवर कहलाते हैं। उनकी भूमिका विभिन्न परिस्थितियों में हमारी सहायता करना है, जो पारंपरिक समाजों में जीवन या मृत्यु का मामला हो सकती हैं, या आधुनिक दुनिया में हमारे उन सहज ज्ञान से जुड़ने में हमारी मदद कर सकती हैं जो खो गए हैं।

विश्व के प्रत्येक क्षेत्र का अपना टोटेम पशु होता है। ऑस्ट्रेलियाई आदिवासी अपने स्वप्नलोक में यात्रा करते समय मार्गदर्शन के लिए कंगारू की आत्मा का उपयोग कर सकते हैं। पॉलिनेशियन लोगों का अपना टोटेम पशु हो सकता है।

61

62 ∂ शमन का ज्ञान

व्हेल की आत्मा को वे अपनी लंबी समुद्री यात्राओं में मार्गदर्शक मानते हैं। उत्तरी अमेरिकी मूलनिवासी अपनी पाइप सेरेमनी के दौरान बाज को अपना टोटेम मान सकते हैं। ज्ञानी लोग इन सभी जानवरों की शक्ति और व्यवहार का अवलोकन करते हैं ताकि प्रकृति की संतान के रूप में उनके सामंजस्यपूर्ण स्थान को बेहतर ढंग से समझ सकें और इस प्रकार आध्यात्मिक मार्ग पर धीरे-धीरे चलते हुए दुनिया पर उनके प्रभाव को जान सकें।

उदाहरण के लिए, पाइप समारोह में ईगल की छवि किसी व्यक्ति या पूरे समुदाय को अहंकार से परे एक अलग दृष्टिकोण से किसी परिस्थिति का सामना करने में मदद कर सकती है। यह आकाश में बहुत ऊँचा उड़ सकता है (आकाश उच्चतर आत्मा का प्रतीक है) और संघर्षों और व्यक्तिगत उलझनों से दूर होकर, सांसारिक और सीमित परिस्थितियों से ऊपर उठ सकता है, जो व्यक्ति या समुदाय में असामंजस्य पैदा कर रही हों। इसका चीजों को देखने का नजरिया बिल्कुल अलग होता है (जैसे, यह छोटी-छोटी बातों से भ्रमित हुए बिना पूरी तस्वीर देख सकता है)।

∞

हमारे आध्यात्मिक मित्र और संरक्षक के रूप में, टोटेम पशु हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण व्यक्तिगत संदेश ला सकते हैं। वे हमारे जीवन में असंतुलन के स्थानों को

उजागर कर सकते हैं। पश्चिमी दुनिया में हममें से अधिकांश लोग पालतू जानवरों से परिचित हैं, इसलिए आइए उन्हें एक उदाहरण के रूप में लें। उदाहरण के लिए, एक बिल्ली हमारे शरीर के किसी हिस्से को चाट सकती है या एक कुत्ता लंबे समय तक हमारे बहुत करीब रह सकता है। चाहे हम इसे जानते हों या नहीं, जानवर जो कर रहे हैं वह वास्तव में तांत्रिक है: वे हमारे शरीर से नकारात्मक ऊर्जाओं को दूर करने में हमारी मदद कर रहे हैं। हमें बाद में यह जानकर आश्चर्य हो सकता है कि जिस जगह बिल्ली ने हमें चाटा था, ठीक उसी जगह पर हमें गठिया की समस्या है, या कुत्ता हमारे शरीर के उस हिस्से के पास रहा जो अब घायल है। इन जानवरों ने असंतुलन को उसके ठोस रूप से प्रकट होने से पहले ही देख लिया था। आध्यात्मिक मित्र होने के नाते, उन्होंने हमारे शरीर से नकारात्मक ऊर्जाओं को निकाल दिया ताकि हम जल्दी से संतुलन की स्थिति में वापस आ सकें। यदि हम यह समझने में सफल हो जाते हैं कि हमारे पशु टोटेम हमसे क्या कह रहे हैं, तो हम असंतुलन प्रकट होने से पहले ही अपनी मदद कर सकते हैं।

टोटेम पशु और प्रकृति के तत्व *∂ 63*

आधुनिक दुनिया में हममें से अधिकांश लोग जिस कृत्रिम वातावरण में रहते हैं, उसके प्रति मात्र जागरूक होने के बजाय, शायद यह अधिक महत्वपूर्ण है कि हम अपने टोटेम जानवरों और प्रकृति के उन सभी तत्वों के प्रति जागरूक हों जो हमें शारीरिक रूप से या सपनों में दिखाई देते हैं, ताकि हम धरती माता के साथ संपर्क में रह सकें और उनके साथ सामंजस्य में जीवन व्यतीत कर सकें।

∞

अमेज़न में, जिन अयाहुआसेरो समुदायों के साथ मैं रहा, उनकी जीवनशैली जंगल और उसके सभी जानवरों से गहराई से जुड़ी हुई थी। चूंकि अयाहुआसेरो लोग जगुआर को अपना टोटेम पशु मानते हैं, इसका अर्थ है कि जगुआर की आत्मा समुदाय को शारीरिक और आध्यात्मिक स्तर पर सहायता करती है।

मेसा के शमन अनुष्ठान के दौरान (अध्याय "चार दिशाएँ और मेसा" देखें), शमन अपना "शक्ति गीत" इकारो गाता है और जगुआर की आत्मा को समारोह में उपस्थित होने के लिए आमंत्रित करता है। वह जगुआर से वैसे ही बात करता है जैसे कोई अपने मित्र से करता है। इस संवाद के माध्यम से, वह जानवर के स्वभाव को पहचानता है और उसके साथ एक हो जाता है। वास्तव में, अमेज़ॅन की कई भाषाओं में, 'शमन' और 'जगुआर' शब्द एक दूसरे के स्थान पर प्रयोग किए जाते हैं।

जगुआर की शक्ति और सामर्थ्य के साथ, जिसकी आत्मा उससे अलग नहीं होती, शमन पृथ्वी और जल में स्वतंत्र रूप से विचरण कर सकता है। इस जानवर की भेदक आँखें उसे अंधेरे में देखने, पेड़ों पर चढ़ने, पृथ्वी, जल और आकाश की ऊर्जा का अवलोकन करने और प्राकृतिक जगत के साथ अधिक सहजता से संबंध स्थापित करने में सक्षम बनाती हैं। कभी-कभी, समुदाय के सदस्य इस अनुष्ठान में भाग लेते हैं और देखते हैं कि शमन जंगल में एक लंबी यात्रा पर जा रहा है। वे उसे जगुआर की तरह देखते हैं। जब समारोह गहन हो जाता है, तो वे उससे ऐसे प्रश्न पूछना शुरू करते हैं जो समुदाय को जानवर की धारणा, शक्ति और मानसिक क्षमताओं को प्राप्त करके दुनिया को पूरी तरह से अलग तरीके से देखने में मदद कर सकते हैं। अपने टोटेम पशु, जगुआर के साथ, शमन का ज्ञान

एक मार्गदर्शक और मित्र के रूप में, समुदाय के सदस्य अन्य बातों के अलावा, भोजन इकट्ठा करने, मछली पकड़ने और विशेष स्थानों को खोजने के बेहतर तरीके सीख सकते हैं जहाँ वे महत्वपूर्ण चीजें (जैसे सोना, औषधीय पौधे, बीज, उपचार आदि) एकत्र कर सकते हैं।

चूंकि हम दक्षिण अमेरिकी वर्षावन या जंगल में नहीं रहते, इसलिए हम जगुआर के साथ अयाहुआस्केरोस जैसा संबंध होने की उम्मीद नहीं कर सकते। हालांकि, हम अक्सर अपने सपनों में जानवरों, पौधों, पहाड़ों, नदियों या अन्य चीजों की आत्माओं और/या ऊर्जाओं को देखते या महसूस करते हैं।

उदाहरण के लिए, एक बच्चा बाघ का सपना देख सकता है। इसका मतलब है कि वह अपने ही किसी हिस्से (शायद वह हिस्सा जो अकेले बड़े होने से डरता है, अपने माता-पिता से अलग होने और उस सुकून से दूर होने से डरता है जिसे वह जानता है) के बारे में सपना देख रहा है, जिसे स्वीकार करने की ज़रूरत है। अक्सर, सपने में बच्चा अपने इस हिस्से से डर जाता है और बाघ को गले लगाने या बड़े होने की खुशी को अपनाने के बजाय उससे दूर भाग जाता है। जब वह जागता है, तो उसे बहुत गर्मी और पसीना आता है और वह घबराकर अपने माता-पिता को अपना सपना सुनाता है, जिनसे वह सांत्वना चाहता है। उसके माता-पिता, जिन्हें आमतौर पर यह सिखाया जाता है कि बाघ का अस्तित्व नहीं है, और बच्चा, अपने माता-पिता की राय पर पूरी तरह भरोसा करते हुए, यह नहीं समझ पाता कि बाघ उसके अपने डर का प्रतीक है जिससे वह जूझने की कोशिश कर रहा है और जब वे कहते हैं कि उसने बस एक "बुरा सपना" देखा है, तो वह उनकी बात मान लेता है... भले ही वह फिर भी यह देखने के लिए जाँच करे कि उसके बिस्तर के नीचे कोई बाघ छिपा तो नहीं है!

बच्चे का मन, जिसने बाघ को नहीं अपनाया है, अब उसके अंतर्मन के इस हिस्से से अलग होने के लिए प्रोग्राम हो चुका है और यह प्रोग्रामिंग उसके व्यक्तित्व का एक आयाम बन जाती है। पलंग के नीचे छिपा बाघ सभ्यता के प्रभाव में खो जाता है और वयस्कता तक आते-आते अलगाव और एकांत की भावना और भी प्रबल हो जाती है। बच्चा जिस चीज़ से बचने की कोशिश कर रहा है, ठीक उसी चीज़ से शमन मित्रता कर रहा है। शमन अलगाव का अनुभव नहीं करता, बल्कि समग्रता का अनुभव करता है।

इस बात को आगे बढ़ाते हुए, वह बच्चा जिसने बाघ द्वारा पीछा किए जाने का सपना देखा था और जो अब वयस्क हो चुका है, वह आगे भी जारी रख सकता है।

बाघों या बिल्ली परिवार के किसी अन्य सदस्य का प्रतिनिधित्व करने वाली छवियों या वस्तुओं का सामना करना; प्रत्येक सामना उसके बचपन के भय को दूर करने का एक अवसर होता है। वह पुरातत्वविद् बन सकता है और प्राचीन मिस्र में पिरामिडों (दीक्षा और परिवर्तन के स्थान) की रक्षा करने वाली बिल्लियों से मोहित हो सकता है, या पशु चिकित्सक, वन्यजीव फोटोग्राफर या चिड़ियाघर का रखवाला बन सकता है, या बस बिल्लियों को इकट्ठा करने का शौक विकसित कर सकता है (किताबें, टिकटें, चीनी मिट्टी के बर्तन आदि)।

यदि यह स्थिति किसी शमनवादी संस्कृति में उत्पन्न होती है, तो शमन वयस्क को अपने कार्यों के पीछे की प्रेरक शक्ति को पहचानने और उसे समझने के लिए एक अनुष्ठान की अनुशंसा कर सकता है। अनुष्ठान के दौरान व्यक्ति को बाघ के साथ अधिक पूर्ण संबंध स्थापित करने के लिए आमंत्रित किया जाता है। तब उसे उन अनेक

परिस्थितियों को त्यागने का अवसर मिलेगा, जिन्होंने वर्षों से उसे बचपन में देखे गए बाघ के सपने से अलग कर दिया था। वह समझ सकता है कि अपने सपने में उसे विश्वास (प्रेम) और भय के बीच चुनाव करना था। अब फिर से भय चुनना, भागने का ही प्रयास जारी रखना होगा, जो इस स्तर पर कहीं नहीं ले जाता। दूसरी ओर, यदि वह बाघ को एक अमूल्य मित्र, एक टोटेम पशु के रूप में पहचानता है, और विश्वास और प्रेम का चुनाव करता है, बाघ को गले लगाता है और उसके साथ एक हो जाता है, तो वह साहस और शक्ति के साथ यह विश्वास करना सीख सकता है कि जीवन हर समय हम सभी का पोषण करता है और हम सभी का है। भय उत्पन्न करने वाली प्रत्येक परिस्थिति में, बाघ उसे आत्मविश्वास से प्रेरित कर सकता है।

अमेज़ॅन के जंगलों में, ऐसे मुद्दों के साथ, शमन की क्रिया एकता और समग्रता की ओर परिवर्तन की प्रक्रिया है। मेरा मानना है कि पश्चिम में यह बहुत समय से लुप्त हो गया है। शमन की परिवर्तन प्रक्रिया प्रकृति के सुंदर सामंजस्य द्वारा निर्देशित होती है - उसके जानवरों, उसके पौधों, उसके पहाड़ों और उसकी चट्टानों द्वारा, क्योंकि प्रकृति हमें यह समझने में मदद कर सकती है कि हमारा आंतरिक जगत अलगाव के अंधकार में निरंतर नहीं रह सकता। वास्तव में, यदि हम प्रकृति को उसी रूप में देख सकें, तो वह हमें कई समाधान प्रदान करती है जिनकी हम तलाश करते हैं। जीवन सबसे बढ़कर प्रकृति, धरती माता के साथ गहरे संबंध से आता है। 66 ∂ शमन का ज्ञान

और ब्रह्मांड। टोटेम पशु और प्रकृति के अन्य तत्व आध्यात्मिक मित्रों के रूप में मौजूद हैं, जो हमारे विखंडित भागों को जोड़ने में हमारी मदद करते हैं।

इसी प्रकार, इस तरह का आध्यात्मिक कार्य दूसरों को ब्रह्मांड से अपना खोया हुआ संबंध पुनः प्राप्त करने में मदद कर सकता है। भले ही हम अमेज़ॅन के जंगलों में न रहते हों, फिर भी हमें अपने शहरी जीवन में और भी अधिक टोटेम जानवरों और प्रकृति के तत्वों की आवश्यकता है। हमारे शरीर, हमारे अंतर्मन को जीवन की सहज लय से जुड़ा होना और उसके साथ संतुलन में रहना आवश्यक है।

इस प्रकार, प्रकृति की शक्ति को उसके सभी पहलुओं के साथ प्रत्यक्ष संबंध के माध्यम से जागृत किया जा सकता है। आकाश में पक्षी को देखना हमारे शरीर, मन और आत्मा को उड़ान भरने में मदद करता है। सपनों में हम इसलिए उड़ पाते हैं क्योंकि हमारी कोशिकाएं स्वतंत्रता के इस अनुभव को याद रखती हैं। यह समझना महत्वपूर्ण है कि उड़ने के इस अनुभव में, हम केवल किसी पक्षी या प्रकृति के किसी अन्य पहलू के साथ मानसिक संबंध नहीं बना रहे हैं, बल्कि वास्तव में हम अपनी सहज स्वतंत्रता की भावना और ब्रह्मांड में अपनी भूमिका से पुनः जुड़ रहे हैं।

वास्तव में, प्रकृति के सभी पहलू एक सामंजस्यपूर्ण ब्रह्मांड के साथ संतुलन में काम करते हैं; यदि ऐसा न होता, तो सब कुछ ध्वस्त हो जाता। जब हमारे भीतर का कोई हिस्सा भय और असंतुलन से व्याकुल होता है, तो प्रकृति हमें सकारात्मक या नकारात्मक रूप से अपने नियमों की याद दिला सकती है। उदाहरण के लिए, हम जलते हुए सूर्य और बादलों से रहित आकाश का सपना देख सकते हैं, जिससे हमारी दुनिया एक खाली रेगिस्तान बन जाती है - रेगिस्तान बाहरी दुनिया से हमारे संबंध के अभाव का प्रतीक है - या हम सूर्य के प्रकाश को अपने शरीर, मन और भावनाओं में पूरी तरह से ग्रहण कर सकते हैं, ताकि हमारी आत्मा सूर्य की तरह चमक सके।

प्रकृति को नियंत्रित करने की अपनी विवशता के कारण, सभ्यता इस सरल सत्य को भूल गई है कि जानवरों, पौधों और पहाड़ों के साथ एक होकर, हम अपने आप के एक महत्वपूर्ण हिस्से को अपना लेते हैं।

सपने

∂ ∂ ∂

हमें हर रात सपने देखने का सौभाग्य प्राप्त है, भले ही हमें वे याद न रहें। सपने ज्ञान के मार्ग पर सुंदर संदेश होते हैं। आइए, किताबों को एक तरफ रख दें, अपने अहंकार को (हर अनुभव को बौद्धिक रूप देने की उसकी बेताब कोशिश में) शांत होने दें और यह समझने का प्रयास करें कि तांत्रिक सपनों के साथ कैसे काम करते हैं।

पश्चिमी समाजों में, अहंकार ने हमें सपनों की दुनिया से अलग कर दिया है, जिससे हम अपनी वास्तविकता के एक महत्वपूर्ण हिस्से से भी दूर हो गए हैं। लेकिन हर जगह ऐसा नहीं है। दक्षिण अमेरिकी समुदायों में, जिन्होंने पारंपरिक जीवन शैली को संरक्षित रखा है, सपने दैनिक जीवन का एक बड़ा हिस्सा हैं। जब बच्चे बोलना शुरू करते हैं, तब से ही वे अपने सपनों के साथ काम करना शुरू कर देते हैं और यह उनके जीवन का एक तरीका बन जाता है। लोग एक घेरे में बैठकर रात के अपने अनुभवों को साझा करते हैं और उनका सम्मान करते हैं। सपने का संदेश चाहे जो भी हो, यह बताता है कि हमें दिन में क्या करना चाहिए। अगर सपना काम छोड़ने के लिए कहता है, तो हमें काम छोड़ देना चाहिए! लेकिन अगर पश्चिमी लोग ऐसा करते, तो उनके आसपास के लोग उन्हें पागल समझते जो "एक साधारण सपने" को इतनी गंभीरता से ले रहे हैं। फिर भी, हमें अपने सपनों की समझ के साथ जीना चाहिए।

अपनी गतिविधियों को कुछ सीमित दायरे में बांधकर रखना मूर्खतापूर्ण है, जो हमारे भीतर की जादुई और रचनात्मक दुनिया को हमारे जीवन से जुड़ने से रोकता है। शायद जिस काम में आप घुटन और ऊब महसूस करते हैं, उसे छोड़कर आप

अपनी किसी छिपी प्रतिभा या क्षमता को खोज सकें, जिसके बारे में आपने पहले कभी सोचा भी न हो। अगर सपना उड़ने को कहता है, तो चलो उड़ते हैं!

जब हम पवित्र स्वप्न के प्राकृतिक नियमों को समझ लेते हैं, तो हम उड़ सकते हैं। हमारी क्षमता असीमित है। मानवविज्ञानी द्वारा शमन से पूछा गया प्रश्न, "क्या तुम चील की तरह उड़ सकते हो?" उसके लिए बेतुका है, क्योंकि अलौकिक वास्तविकता में तो वह उड़ ही सकता है! हर कोई अपने बचपन को याद कर सकता है, जब वे खिड़की या बालकनी से कूदकर उड़ना चाहते थे। फिर भी, जब हमने उड़ने की कोशिश की, तो हमें चोट लग गई। लेकिन हमने अपने सपनों पर विश्वास करना जारी रखा क्योंकि हमें खुद से ज़्यादा उन पर भरोसा था। आंतरिक जगत में, एकता और जादू का एहसास होता है जो हमें बताता है कि सब कुछ संभव है। जीवन की शक्ति के प्रति सचेत और उस पर केंद्रित बच्चे, इसे वयस्कों से बेहतर जानते हैं। वे जिस दुनिया में रहते हैं, उसके जादू और उस रचनात्मक जीवन शक्ति पर विश्वास करना जारी रखते हैं जो उन्हें उनके कार्यों के लिए प्रेरित करती है।

आइए अपने सपनों को गंभीरता से लें। अगर हम उड़ने का सपना देखते हैं, तो आइए उड़ने का सम्मान करने वाला कोई अनुष्ठान करें, गिद्ध की तरह कपड़े पहनें, पहाड़ों पर जाएं और प्रतीकात्मक रूप से उड़ना सीखें। लेकिन अगर हमें लगता है कि यह असंभव है, तो गिरने के डर से हम छलांग नहीं लगाएंगे। अपने सपनों को समझने के लिए, अपने अहंकार और रूढ़ियों को एक तरफ रखकर सपने की

वास्तविकता को समझना आवश्यक है। जो लोग छलांग लगाने और उड़ने का साहस रखते हैं, वे वास्तव में इसे एक अलौकिक आयाम में करते हैं।

∞

सपने हमें इस संसार में पूर्णता की ओर बढ़ने के मार्ग की याद दिलाते हैं। सपने के सभी तत्व हमारे स्वयं के अंश हैं। जब भी हम किसी जानवर या प्रकृति के किसी भी भाग का सपना देखते हैं, तो हम अपने भीतर के सार के करीब पहुँच जाते हैं। आइए प्रकृति की शक्ति को सुनें और अपने सपनों में उसके संदेशों को समझें।

औषधि चक्र या पठार की चार दिशाओं का प्रतिनिधित्व करने वाले चार तत्व – पृथ्वी (पूर्व), अग्नि (पश्चिम), जल (उत्तर), वायु (दक्षिण) – स्वप्न जगत के महत्वपूर्ण पहलू हैं। ये हमें कार्य करने की कुंजी प्रदान करते हैं। मैं कहता हूँ कि कार्य करना आवश्यक है।

इसका उद्देश्य केवल व्याख्या करना नहीं है, बल्कि इसके साथ गहराई से जुड़ना है। उदाहरण के लिए, यदि किसी को अपने जीवन के किसी पहलू में बदलाव के डर का सपना आता है, जो दक्षिण दिशा की वायु और पवन से संबंधित है, तो वह इन भावनाओं को छोड़ना सीख सकता है क्योंकि वायु परिवर्तन का तत्व है। याद रखें, दक्षिण दिशा का प्रतीक सर्प है, जो जीवन शक्ति (कुंडलिनी) को जागृत करने में सहायक होता है।

सपने हमें यह भी बता सकते हैं कि शरीर को शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने के लिए कोई विशेष भोजन खाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि शरीर के साथ काम करना बहुत महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, यदि हम क्रोधित हैं, तो हमारा शरीर इस

ऊर्जा को व्यक्त करता है। हालांकि, यह ध्यान रखें कि यह अवस्था अस्थायी होती है, क्योंकि शरीर और उसकी कोशिकाएं हमारी चेतना के स्तर के साथ लगातार बदलती रहती हैं। यह भी याद रखें कि जब कोई भावनात्मक और आध्यात्मिक परिवर्तन होता है, तो शारीरिक शरीर भी उसका अनुसरण करता है।

सपने, चाहे वे बुरे ही क्यों न हों, हमेशा कुछ अच्छा ही बताते हैं। वे संकेत देते हैं कि हम अपने बहुत करीब किसी चीज़ के साथ काम कर रहे हैं। उदाहरण के लिए: एक महिला ने मुझे अपना एक छोटा सा सपना सुनाया। सपने में वह ज़मीन पर लेटी हुई थी जब एक बिच्छू ने उसकी नाभि के पास डंक मारा। उसने बताया कि अजीब बात यह थी कि इस डंक से उसे कोई भावनात्मक या शारीरिक दर्द नहीं हुआ। तांत्रिकों के अनुसार, बिच्छू पूर्व दिशा का प्रतीक है, जो शरीर और पृथ्वी के बीच संबंध से जुड़ा है, और सपने में वह पृथ्वी का संदेशवाहक था। बिच्छू का ज़हर एक शक्तिशाली औषधि है और इस महिला को अपने शरीर को शुद्ध करने के लिए, विशेष रूप से अपने सौर जाल, पेट और हृदय में अवरुद्ध ऊर्जा क्षेत्रों को शुद्ध करने के लिए एक शक्तिशाली औषधि की आवश्यकता थी। एक और उदाहरण: यदि सपने में यह संकेत मिलता है कि एक बाघ आपका पीछा कर रहा है, तो तांत्रिक यह मानेंगे कि बाघ के पास आपके लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण संदेश है जिसे तुरंत समझने की आवश्यकता है। हमें भागना नहीं चाहिए! हमें हिम्मत रखनी चाहिए! हमें बाघ से दोस्ती करनी चाहिए और उससे बात करनी चाहिए। आइए सपने की अनूठी भाषा को समझने के लिए उसमें प्रवेश करें।

हम सपनों के साथ जितना अधिक काम करते हैं, उतना ही हम उनकी जटिलता को समझते हैं, और उतना ही वे हमें विभिन्न स्तरों पर जानकारी प्रदान करते हैं।

(शमन का ज्ञान)

उनकी जादुई शक्ति के प्रति हमारी जागरूकता और जितना अधिक वे हमें अपने भीतर विद्यमान ज्ञान और बुद्धिमत्ता के प्रति सचेत होने में मदद करते हैं।

∞

हम अपने सपनों को याद रखने और फिर उन पर काम करने में मदद के लिए कई उपकरणों का उपयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए:

1. अपने बिस्तर के पास एक कलम और एक किताब रखें ताकि आप लिख सकें जागते ही अपने सपनों को लिख लें। सपनों को याद रखना उनका सम्मान करना और उन्हें एक मूर्त रूप देना है। लोग अक्सर इस काम को टाल देते हैं, लेकिन फिर भूल जाते हैं और समय नहीं निकाल पाते। सपने के बारे में कुछ शब्द लिखने से हमें उसकी ऊर्जा का एहसास होगा। फिर वह छवियाँ, भावनाएँ और संवेदनाएँ बनकर हमारे सामने लौट आएगी।
2. सपने को बोलकर रिकॉर्ड करने के लिए टेप रिकॉर्डर का उपयोग करें।
3. सपने का चित्र बनाएं या उसे चित्रित करें।
4. नृत्य करें या प्रवाहमय गतिविधियाँ उत्पन्न करें जो इसके अनुरूप हों। सपने की ऊर्जा।
5. अपने सपनों को याद रखने में मदद के लिए एक गिलास पानी पिएं।

मेरा मतलब है, सोने से पहले आधा गिलास पी लें और बाकी जागने पर। इससे सपना शरीर में अच्छी तरह से बैठ जाता है, क्योंकि शरीर कभी-कभी उसके विवरण याद नहीं रख पाता, खासकर जब वह बहुत थका हुआ हो, व्यस्त हो या पिछले दिन की थकान से उबर रहा हो।

6. सोने से पहले टेलीविजन देखने से बचें।

कामकाजी दिन के बाद जब हम थके-हारे घर लौटते हैं, तो टेलीविजन चालू करते हैं और इससे मस्तिष्क की लय बिगड़ जाती है। यह पिट्यूटरी ग्रंथि (जो हमारे भीतर जादुई अनुभूति विकसित करने में सहायक होती है) के कार्य को बाधित करता है और सपनों के स्वाभाविक प्रवाह को रोक देता है।

7. सोने से पहले अपना ख्याल रखें। सोने से पहले की इस प्रक्रिया को एक नियमित प्रक्रिया बना लें।

दैनिक गतिविधियों से लेकर तनावमुक्त और आरामदायक नींद तक।

8. किसी समस्या पर गहन चर्चा में शामिल होने से बचें और सोने से पहले चिंताजनक विचारों से बचें। मन को शांत रखना चाहिए।

9. आध्यात्मिक पाठ पढ़कर स्वयं को नींद की अवस्था में ले जाएं।

पुस्तक, प्रेरणादायक शब्द या पवित्र ग्रंथ।

10. सुनिश्चित करें कि आपका शयनकक्ष शांत, स्वच्छ और सुकून भरा हो। नींद के लिए एक शांत स्थान बनाएं, न कि आपकी व्यस्त दिनचर्या, अधूरे काम और/या सामान्य जीवन का विस्तार। अपने बिस्तर के पास सरल और सुंदर वस्तुओं से एक वेदी बनाना अच्छा होता है। इसमें सकारात्मक वस्तुएं, चित्र और कोई भी अन्य वस्तु शामिल करें जिन्हें आप अपने सपनों में आमंत्रित करना चाहते हैं।

भौतिक प्रकार

∂ ∂ ∂

प्राचीन काल में हुआचुमा शमनवाद ने मनुष्यों को उनके खान-पान की विशेष शैलियों के आधार पर तीन बुनियादी शारीरिक प्रकारों में वर्गीकृत किया था। सैद्धांतिक रूप से हममें से प्रत्येक एक विशिष्ट प्रकार से संबंधित है, लेकिन कभी-कभी एक बुनियादी प्रकार को दूसरे के साथ जोड़ा जा सकता है। बेशक, ये तीन विभाजन कठोर नहीं हैं। ये केवल हमारे शरीर के प्रकार के अनुसार हमारे आहार को परिष्कृत करने का संकेत देते हैं।

गोल सिर वाले लोग

इन लोगों को इनकी उभरी हुई गाल की हड्डियों और गोल सिर से आसानी से पहचाना जा सकता है। इनका पेट आमतौर पर मजबूत और विकसित होता है, क्योंकि इनकी जीवन ऊर्जा यहीं केंद्रित होती है। ये कद में छोटे होते हैं और अगर इनका भोजन इनके शरीर के अनुरूप न हो तो इनका वजन आसानी से बढ़ जाता है। इस प्रकार का शरीर विश्व भर में पाया जाता है। यह दक्षिण-पूर्व एशिया, आर्कटिक सर्कल, साइबेरिया और उत्तरी एवं दक्षिणी अमेरिका में पाया जाता है। गोल सिर वाले लोगों का मूल तत्व अग्नि है।

बचपन में, ये लोग बहुत सक्रिय होते हैं और आसपास की चीजों को जानने-समझने के लिए दौड़ते-भागते रहते हैं। कभी-कभी वे संगीत और कला जैसी शांत गतिविधियों में भी रुचि लेते हैं। ऊर्जा से भरपूर होने के कारण, वे बहुत तेजी से आगे बढ़ना चाहते हैं और अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त करना चाहते हैं। हालांकि, अगर उनकी

अभिव्यक्ति को किसी भी तरह से सीमित किया जाए तो वे आसानी से निराश हो जाते हैं।

73

74 ∂ शमन का ज्ञान

उनके विकास के लिए यह बहुत ज़रूरी है कि वे पोषित और सुरक्षित महसूस करें। यदि बचपन में उनका वातावरण अपेक्षाकृत अस्थिर था, यदि उन्हें ज़रूरत के समय आवश्यक चीज़ें नहीं मिलीं, तो वे अपने वयस्क जीवन में भावनात्मक नकारात्मकता लेकर आते हैं। तनाव होने पर वे आसानी से चिड़चिड़े हो जाते हैं, जो अक्सर उनके साथ होता है। यदि वे स्वयं से सामंजस्य में नहीं हैं, तो उनका मूल चक्र, जो आमतौर पर मजबूत होता है, ऊर्जा को रीढ़ की हड्डी के साथ स्थित उच्च चक्रों की ओर भेजने के बजाय यकृत की ओर भेजता है। इन लोगों में अक्सर यकृत संबंधी समस्याएं क्रोध और कभी-कभी नकारात्मक भावनाओं (जो अक्सर दूसरों को विचलित कर देती हैं) से संबंधित होती हैं जो उन्हें प्रभावित कर सकती हैं।

इस शारीरिक बनावट के अपने फायदे और नुकसान हैं। गोल सिर वाले लोगों को मीठा खाना पसंद होता है। हालांकि, चॉकलेट और केक जैसी परिष्कृत चीनी से उन्हें ऊर्जा तो मिल जाती है, लेकिन यह ऊर्जा ज्यादा देर तक नहीं टिकती। इससे रक्त प्रणाली और लिवर में गड़बड़ी होती है, जिससे उनके जीवन में और भी असंतुलन पैदा हो जाता है। उन्हें प्रोटीन का सेवन भी सीमित मात्रा में करना चाहिए। मांस, अंडे और कुछ मेवे उनके लिए असंतुलित होते हैं। सीमित मात्रा में लेने पर ये खाद्य पदार्थ शरीर को ठीक होने में मदद करते हैं, लेकिन अधिक मात्रा में लेने पर ये बहुत जल्दी ऊर्जा में परिवर्तित हो जाते हैं और आधार चक्र में गड़बड़ी और तनाव पैदा करते हैं।

इस प्रकार के शारीरिक बनावट वाले लोगों को ऐसा भोजन करना चाहिए जो उनके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हो और शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करे। वे विभिन्न प्रकार के बीज, अनाज, ब्रेड आदि, जो खनिज पदार्थों से भरपूर होते हैं, खाकर अपने लिवर को संतुलित रख सकते हैं। इस भोजन से वे आसानी से अपने लिवर को डिटॉक्सिफाई कर सकते हैं और जीवन में बेहतर संतुलन प्राप्त कर सकते हैं। टमाटर, शिमला मिर्च, जामुन और लौकी जैसे लाल और नारंगी रंग के फल और सब्जियां एंटीऑक्सीडेंट (विटामिन सी आदि) से भरपूर होते हैं, जो लिवर के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। ये फल और सब्जियां गोल सिर वाले लोगों के लिए भी बहुत अच्छे होते हैं क्योंकि अपने व्यस्त और सक्रिय जीवन के कारण, उनके रक्त तंत्र कमजोर हो जाते हैं जो शरीर में ऊर्जा (ऑक्सीजन, पोषक तत्व) पहुंचाते हैं।

राउंडहेड बंदरों को सूर्य से जुड़े खाद्य पदार्थों के प्रति विशेष आकर्षण होता है। इन खाद्य पदार्थों में जीवन शक्ति होती है।

भौतिक प्रकार ∂ 75

सूर्य की शक्ति। सूरजमुखी के बीज और फल इसी श्रेणी में आते हैं। दरअसल, इन लोगों में अवसादग्रस्त होने या उन चीजों में लीन रहने की प्रवृत्ति होती है जिन्हें वे अक्सर नकारात्मक नजरिए से देखते हैं। यही कारण है कि सूर्य से प्राप्त होने वाला भोजन आवश्यक है क्योंकि यह प्रकाश को उनकी कोशिकाओं में गहराई तक प्रवेश करने देता है। अनाज और अन्य पौधे जो प्राकृतिक रूप से प्रकाश की ओर आकर्षित होते हैं, वे भी इन लोगों के शरीर में यही ऊर्जा पहुंचाते हैं और उन्हें नकारात्मकता से उबरने में मदद करते हैं।

राउंडहेड प्रकृति के लोग आध्यात्मिक विकास पर ध्यान केंद्रित करते हैं, लेकिन नकारात्मक यादों या अवरोधों का सामना करने पर उनके शरीर में खनिजों, विशेष रूप से कैल्शियम की कमी हो सकती है, जो उनके गहरे आत्म को पूरी तरह से व्यक्त होने से रोकते हैं। इसलिए, अतीत से निपटने के लिए कैल्शियम उनके लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यह विशेष रूप से तिल, टोफू, डेयरी उत्पादों आदि में पाया जाता है।

लंबे सिर और अंडाकार चेहरे वाले लोग

इस प्रकार की शारीरिक बनावट वाले लोगों को आसानी से पहचाना जा सकता है क्योंकि उनका सिर काफी लंबा होता है। उनके गाल गोल हो सकते हैं, लेकिन आमतौर पर उनका चेहरा अंडाकार होता है। ये लोग मध्य पूर्व, पूर्वी यूरोप, उत्तरी अमेरिका और एशिया के कुछ हिस्सों में अधिक पाए जाते हैं। इनका मूल तत्व जल है।

इन लोगों का सोलर प्लेक्सस चक्र आमतौर पर बहुत मजबूत होता है और गोल सिर वाले लोगों की तरह ही ये ऊर्जा से भरपूर होते हैं। लेकिन अपनी आंतरिक भावनाओं को व्यक्त करने के बजाय, ये बाहरी दुनिया की ओर मुड़ जाते हैं। अपने आसपास की दुनिया को लेकर अत्यधिक चिंतित रहने के कारण, इन्हें चीजों को जाने देने में कठिनाई होती है। ये अपने दिल की आवाज़ और अपने भीतर की गहराई को सुनना भूल जाते हैं। बाहरी दुनिया को समझने और उससे जुड़ने की चाहत में, ये आसानी से लापरवाह हो जाते हैं और अपने भीतर प्रवाहित होने वाली शक्तिशाली ऊर्जा को भूल जाते हैं। इसलिए ये आसानी से निराश हो जाते हैं। इनकी निराशा आमतौर पर क्रोध के रूप में नहीं, बल्कि जीवन ऊर्जा की कमजोरी के रूप में व्यक्त होती है। इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है और ये 76 ∂ शमन का ज्ञान

बीमार पड़ना आम बात है। चीजों को जाने देने में उनकी असमर्थता उनके भावनात्मक और शारीरिक जीवन दोनों में प्रकट होती है, क्योंकि वे किसी भी बीमारी से धीरे-धीरे उबरते हैं। बाहरी कामों में उलझे रहने या उन्हें समझने के चक्कर में वे अक्सर अपना ध्यान नहीं रखते, जिसके कारण उनके गुर्दे कमजोर हो जाते हैं और जरूरत से ज्यादा काम करते हैं। जितना ज्यादा तनाव और ध्यान भटकाने वाली चीजें होती हैं, उतनी ही यह समस्या पुरानी होती जाती है। अगर उनके गुर्दे लंबे समय तक कमजोर रहते हैं, तो ये लोग थायरॉइड ग्रंथि से ऊर्जा लेते हैं। इस तरह के शारीरिक लक्षणों वाले कई लोगों को थायरॉइड की समस्या, अधिक वजन और मनोदशा में अत्यधिक बदलाव जैसी समस्याएं होने की संभावना रहती है: यह सब इसलिए होता है क्योंकि उनके जीवन की ऊर्जा का सबसे गहरा पहलू अक्सर बाहरी वातावरण से पूरी तरह से जुड़ नहीं पाता।

पानी, जो कि लंबे सिर वाले लोगों का नियंत्रक तत्व है, उनके शरीर में संतुलित होना आवश्यक है, लेकिन वे अक्सर पानी पीना भूल जाते हैं और बहुत जल्दी-जल्दी खाते हैं ताकि वे उस ऊर्जा को ग्रहण करते रहें जो उनसे अलग है। उनके शरीर में यूरिक एसिड जमा हो जाता है, जो कमजोर गुर्दों के कारण पूरी तरह से शरीर से बाहर नहीं निकल पाता। परिणामस्वरूप, वे अपनी ऊर्जा को आमतौर पर कामुकता की ओर लगाते हैं। उनकी यौन प्रवृत्ति प्रबल होती है, लेकिन अक्सर वे इसे ऐसे तरीके से व्यक्त करते हैं जिसमें हृदय की उपस्थिति नहीं होती: इन लोगों का शरीर यूरिक एसिड और अतिरिक्त ऊर्जा को कामुकता में ही निकाल देता है, जो अक्सर उनके लिए समस्याओं का कारण बनता है।

संचार और चिकित्सा के क्षेत्र में अक्सर प्रतिभाशाली होने के बावजूद, ये लोग आम तौर पर अपने अंतर्मन के गहरे पहलुओं को व्यक्त करने में असमर्थ होते हैं। बीमारी होने पर, उन्हें खुद की मदद करने में कठिनाई होती है। थायरॉइड ग्रंथि की कमजोरी के कारण उन्हें गले के आसपास संतुलन बनाने की आवश्यकता होती है, विशेष रूप से बोलने के बजाय संवाद में स्वयं को अभिव्यक्त करना सीखकर।

इस प्रकार की शारीरिक बनावट वाले लोगों को चाय, कॉफी, शराब, चीनी, सफेद आटा, अत्यधिक तैलीय भोजन (जैतून के तेल को छोड़कर), वसायुक्त पनीर और मांस से पूरी तरह परहेज करना चाहिए। ये सभी शरीर में अम्लीय प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता और गुर्दे कमजोर हो जाते हैं।

और इससे थायरॉइड ग्रंथि में जलन होती है। यह जलन उनकी भावनाओं में और अक्सर उनकी आध्यात्मिकता में भी व्यक्त होती है।

कुछ खास खाद्य पदार्थों, जिनमें कुछ प्रकार के अनाज और हरी सब्जियां शामिल हैं, से गुर्दे और थायरॉइड ग्रंथि को मजबूती मिल सकती है। गोल सिर वाले लोगों के विपरीत, यहाँ सबसे अच्छे अनाज वे हैं जो शरीर में क्षारीय प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं। एंडीज पर्वतमाला में, प्राचीन लोग (या "लंबे सिर वाले") अक्सर क्विनोआ का उपयोग करते थे। मध्य पूर्व और कुछ भूमध्यसागरीय क्षेत्रों में, प्राचीन लोग बाजरा का उपयोग करते थे। क्विनोआ, बाजरा और हरी सब्जियां यूरिक एसिड को गुर्दे के माध्यम से शरीर से बाहर निकालने में मदद करती हैं। हरी सब्जियां न केवल शरीर को साफ करती हैं बल्कि इसकी अम्लता को अधिक संतुलित अवस्था में लाने में भी सहायक होती हैं, जो कि गुर्दे आमतौर पर अकेले नहीं कर सकते।

हरे और नीले रंग के खाद्य पदार्थ लॉन्गहेड्स के लिए सबसे उपयुक्त होते हैं क्योंकि ये उनके शरीर को शुद्ध करते हैं और थायरॉइड ग्रंथि को मजबूत बनाते हैं। इससे उन्हें अपनी आध्यात्मिक स्थिति में स्थिर रहने में बहुत मदद मिलती है। इन खाद्य पदार्थों में मटर, विभिन्न प्रकार की फलियाँ, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, कुछ प्रकार के आलू और जड़ वाली सब्जियाँ, कद्दू, नीली-हरी शैवाल, ब्लूबेरी आदि शामिल हैं।

जल तत्व से जुड़ाव के कारण ये लोग अंतर्मुखी हो सकते हैं और बाहरी तर्क के बजाय सूक्ष्म संकेतों के माध्यम से दुनिया को अधिक समझते हैं। इनका चंद्रमा और स्वप्नलोक से गहरा संबंध होता है, लेकिन यदि ये अपनी आध्यात्मिक वास्तविकता से जुड़े नहीं हैं, तो ऐसा प्रतीत होता है कि ये अपने जीवन में अपनी क्षमता को (रचनात्मक रूप से) व्यक्त नहीं कर पाते हैं।

चौकोर सिर वाले लोग और
बड़े चपटे माथे

चौकोर सिर और बड़े माथे वाले लोग (जो आमतौर पर उनके चेहरे के विपरीत काफी चपटे होते हैं) आसानी से पहचाने जा सकते हैं और मध्य यूरोप तथा एशिया और प्रशांत क्षेत्र के विभिन्न इलाकों में अक्सर पाए जाते हैं। उनका मूल तत्व वायु है।

ये लोग अपनी प्रचुर ऊर्जा को जल्दी खर्च कर देते हैं और अपना अधिकांश समय शारीरिक या बौद्धिक अभिव्यक्ति के बजाय अपने आसपास की दुनिया को महसूस करने में व्यतीत करते हैं। इस प्रकार के लोग सामंजस्य की तलाश करते हैं। बचपन में शायद उनके माता-पिता उनकी उपस्थिति को बहुत महत्व देते थे। वे अक्सर वकीलों, मानव संसाधन प्रबंधकों आदि जैसे लोगों से जुड़े व्यवसायों में काम करते हैं और बहुत

रचनात्मक होते हैं। कूटनीतिक स्वभाव के होने के कारण, वे अपने और अपने आसपास के लोगों के लिए संतुलित जीवनशैली बनाने का आनंद लेते हैं। किसी भी प्रकार का असंतुलन उन्हें न केवल भावनात्मक रूप से बल्कि शारीरिक रूप से भी कमजोर कर देता है। तब वे सर्दी-जुकाम और एलर्जी से पीड़ित हो जाते हैं, जो सीधे उनके श्वसन तंत्र, विशेष रूप से फेफड़ों और गले को प्रभावित करते हैं। उन्हें हृदय संबंधी समस्याएं भी होने लगती हैं, खासकर जब भावनात्मक संघर्ष आंतरिक रूप से दब जाते हैं या जब वे जीवन में अपने उद्देश्य या अर्थ की भावना खो देते हैं।

इस प्रकार के शारीरिक बनावट वाले लोगों को डेयरी उत्पादों का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए क्योंकि ये खाद्य पदार्थ बलगम बढ़ाते हैं और सर्दी-जुकाम के लक्षणों को और भी गंभीर बना देते हैं। उनके आहार में कई ऐसे खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए जो ऊर्जा को केंद्रित करते हों, जैसे बीज, मेवे, तेल, प्रोटीन और फलियां, जो शरीर में ऊर्जा संचय में सहायक हों और हृदय से ऊर्जा लेने से बचें। आदर्श रूप से, उनके खाद्य पदार्थ पीले और सुनहरे रंग के होने चाहिए।

∞

ये तीनों समूह विभिन्न शारीरिक प्रकारों से जुड़ी विशेषताओं का एक सामान्य विचार देते हैं, और यह देखना रोचक है कि कौन से खाद्य पदार्थ किसी को पसंद आते हैं, कौन से नहीं। हम देख सकते हैं कि विभिन्न शारीरिक प्रकारों की आवश्यकताएँ हमसे बिल्कुल भिन्न होती हैं। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि अधिकांश लोगों का केवल एक ही शारीरिक प्रकार होता है; हालाँकि, कुछ लोग तीनों का मिश्रण होते हैं।

खाना

∂ ∂ ∂

हुआचुमा शमनवाद में, भोजन और खाने की क्रिया आंतरिक कल्याण और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मूलभूत हैं। भोजन केवल शरीर को पोषण देने वाला भौतिक पदार्थ ही नहीं है, बल्कि आध्यात्मिक और भावनात्मक ऊर्जा का भी स्रोत है। इसकी ऊर्जा जीवन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है। यह हमारे शरीर (हमारे शरीर) के लिए एक स्वस्थ आधार बनाने में मदद करती है, जिससे आंतरिक कार्य और परिवर्तन शांतिपूर्वक और सामंजस्यपूर्ण ढंग से हो पाते हैं। यही कारण है कि ताजा और ऊर्जा से भरपूर भोजन का सेवन इस शमनवादी प्रथा का केंद्रबिंदु है।

हुआचुमा शमनवाद में, हमारे खाने का तरीका और हम क्या खाते हैं, यह हमारे आध्यात्मिक विकास को दर्शाता है। डिब्बाबंद या अत्यधिक प्रसंस्कृत भोजन खरीदना कभी भी बुद्धिमानी नहीं है, जो आजकल टेलीविजन, रेस्तरां और फास्ट फूड प्रतिष्ठानों में और हमारी खरीदारी सूचियों में आम है। इस प्रकार के भोजन में ताजी सब्जियों और फलों के समान जीवन शक्ति कैसे हो सकती है? खाने का ऐसा तरीका आध्यात्मिक कैसे हो सकता है? एंडीज की पारंपरिक आबादी के लिए, ये दृष्टिकोण भयावह हैं और धीमी मृत्यु के समान हैं, जो शरीर को उम्र के साथ आसानी से बीमार होने का निमंत्रण देते हैं।

हुआचुमा शमनवाद मानता है कि भोजन केवल एक भौतिक वस्तु से कहीं अधिक है। स्वस्थ भोजन केवल पेट भरने के लिए नहीं है, बल्कि इसे खाते समय हम प्रकृति माँ के साथ गहरे स्तर पर संवाद स्थापित करते हैं। जब हम अधिक जागरूकता के साथ भोजन करते हैं, तो हम समझते हैं कि दूसरों के विचारों का सहारा लेना व्यर्थ है। जब हम इस विचार पर निर्भर नहीं होते कि भोजन या दुनिया की चीजें

80 ∂ शमन का ज्ञान

बाह्य संसार वास्तव में हमें आनंद से भर सकता है, हम समझते हैं कि प्राकृतिक नियमों में, आनंद और जो हमें पोषण प्रदान करते हैं, वे धरती माता का ही विस्तार हैं, हमारा ही विस्तार हैं। प्रकृति का ज्ञान उसके नियमों को समझने और उनके साथ वर्तमान में रहने से प्राप्त होता है।

मुझे याद है कि दक्षिण अमेरिका में, एंडीज़ पर्वतमाला के कुछ क्षेत्रों में, पारंपरिक जीवन जीने वाले लोग हमेशा जीवन शक्ति से भरपूर भोजन करते थे। उनके चेहरों पर एक अलग ही चमक होती थी जो उन्हीं उम्र के पश्चिमी लोगों में नहीं दिखती। ये लोग 80 या 90 वर्ष की आयु तक खेतों में काम करते थे और उनमें बुढ़ापे के कोई लक्षण नहीं दिखते थे। वे सादा शाकाहारी भोजन करते थे, ताजी हवा में सांस लेते थे और अपने काम में आनंद और प्रसन्नता का भाव रखते थे। बीमारियाँ बहुत कम होती थीं और लोगों के अक्सर कई बच्चे होते थे। कई लोग 120 वर्ष तक जीवित भी रहते थे।

अपनी तमाम तकनीकों, विटामिन की गोलियों और कृत्रिम दवाओं के बावजूद, पश्चिमी दुनिया में वह प्राकृतिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती नहीं पाई जाती जो दुनिया के विभिन्न हिस्सों में आज भी मौजूद है। हालांकि, पारंपरिक समाज धीरे-धीरे बाहरी प्रभावों से प्रभावित हो रहे हैं। पश्चिमी खान-पान की आदतें दुनिया भर में फैल रही हैं, जिसके चलते पश्चिम में मौजूद बीमारियां और जीवन शक्ति की कमी अब सबसे अलग-थलग गांवों तक भी पहुंच रही हैं।

∞

हुआचुमा शमनवाद, कई अन्य रहस्यवादी परंपराओं के साथ, मांस और अंडे के सेवन की सलाह नहीं देता है। यह शाकाहारी भोजन को स्वस्थ शरीर के लिए आदर्श मानता है। मांस अत्यधिक अम्लीय होने के कारण पाचन क्रिया को बाधित करता है। जो लोग इसका सेवन करते हैं, उनके लिए इसकी अम्लता को बेअसर करने के लिए इसे कई सब्जियों के साथ खाना बहुत महत्वपूर्ण है। आम तौर पर, पारंपरिक संस्कृतियों के सदस्य मांस का सेवन बहुत कम मात्रा में करते हैं और हमेशा सब्जियों के साथ मिलाकर करते हैं।

अमेज़न में, मांस और मछली उनके आहार के महत्वपूर्ण पहलू हैं, लेकिन इस मांस और मछली की गुणवत्ता सुपरमार्केट में मिलने वाली गुणवत्ता से बहुत अलग होती है। अक्सर समुदाय के सदस्य

भोजन ∂ 81

शिकार करने से पहले, वे एक अनुष्ठान करते हैं जिसमें वे शिकार किए जाने वाले जानवर की आत्मा से संवाद करते हैं और उससे पूछते हैं कि क्या वह समुदाय के लिए बलिदान होने को तैयार है। ऐसा करके, वे जानवर के साथ गहरे स्तर पर संबंध स्थापित करते हैं और पूछते हैं कि क्या उसकी जीवन शक्ति उनकी अपनी जीवन शक्ति के अनुकूल है। यदि जानवर "नहीं" कहता है, तो वे उसका सम्मान करते हैं (उदाहरण के लिए, यह एक मादा जानवर हो सकती है जिसे अपने बच्चों की देखभाल करनी है)। यदि पुरुष फिर भी उस जानवर का शिकार करते हैं, उसे मारते हैं और उसका मांस खाते हैं, तो उनके शरीर में एक नकारात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है और वे समझ जाते हैं कि उन्होंने उस जानवर के साथ कुछ गलत किया है और उन्हें उस जानवर का मांस नहीं खाना चाहिए जिसने मारे जाने की सहमति नहीं दी है।

जानवर भी "हाँ" कह सकता है क्योंकि वह जानता है कि उसके मरने का समय आ गया है और इसलिए शिकार किया जा सकता है। जब कोई जानवर अपनी मृत्यु को "हाँ" कहता है, तो उसे मारने वाला व्यक्ति प्रकृति के नियमों के अनुरूप ही कार्य करता है, ठीक उसी तरह जैसे चील खरगोश का शिकार करती है। पश्चिम में, आमतौर पर हमारे अंदर ऐसी संवेदनशीलता नहीं होती; हम मांस या मछली केवल इसलिए खाते हैं क्योंकि हमें ऐसा करने की आदत है।

जब यूरोपीय अग्रदूत उत्तरी अमेरिका पहुंचे, तो भैंसों के प्रति आदिवासियों के समान सम्मान न होने के कारण, उन्होंने हजारों भैंसों को केवल मनोरंजन के लिए मार डाला। कुछ ही वर्षों में, लगभग सभी भैंसें विलुप्त हो गईं। कुछ को उनकी खाल के लिए मारा गया, जबकि अन्य मैदानों में सड़ गईं, जिससे आदिवासियों को गहरा दुख हुआ। उन्हें एहसास हुआ कि यूरोपीय लोग जानवरों का सम्मान नहीं करते और न ही प्रकृति के नियमों का उसी तरह पालन करते हैं जैसे वे करते थे।

विश्वभर में कई अन्य जानवर भी इसी नियति का सामना कर रहे हैं। जिन जानवरों का मांस सुपरमार्केट में खरीदा जाता है, उनके साथ आमतौर पर उनके जीवनकाल में या उनकी मृत्यु के समय कोई सम्मान या स्नेह का व्यवहार नहीं किया जाता। जानवर से यह न पूछकर कि क्या उसकी जीवन ऊर्जा हमारी जीवन ऊर्जा के अनुकूल है, हम प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करते हैं। हम इस जानवर को केवल एक भौतिक वस्तु के रूप में देखते हैं और इसके आध्यात्मिक और भावनात्मक पहलुओं को अनदेखा करते हैं। धरती माता और उसके जीवों को पहुँचाए जा रहे दर्द के प्रति असंवेदनशील होकर, हम 82 ∂ शमन का ज्ञान खाते हैं।

पश्चिम में मांस का सेवन लगभग "सांस्कृतिक आदत" के कारण होता है। साथ ही, हम अपनी जीवन शक्ति को एक बहुत ही बुनियादी भौतिक स्तर तक कम करके और उपभोग किए गए जानवर के कष्ट को आत्मसात करके अपने शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं।

सुपरमार्केट से खरीदा हुआ मांस खाने की तुलना उस जानवर के मांस से नहीं की जा सकती, जिसके साथ विधिपूर्वक संवाद किया गया हो और जिसका सम्मानपूर्वक शिकार किया गया हो। सुपरमार्केट के मांस में मारे गए जानवर की असामंजस्यता, पीड़ा और भय समाहित होता है, जो हमारे शरीर में प्रवेश कर जाता है। इससे हम न केवल शारीरिक स्तर पर, बल्कि आध्यात्मिक और भावनात्मक स्तर पर भी अधिक आक्रामक और कमजोर हो सकते हैं। शारीरिक स्तर पर, आज "उपभोग के लिए पाले गए जानवरों" की जीवन शक्ति को असंख्य रसायनों - एंटीबायोटिक्स, रंग, कोमलता बढ़ाने वाले पदार्थ, संरक्षक, हार्मोन आदि - के सेवन या इंजेक्शन द्वारा नष्ट कर दिया गया है। यह मांस उस मांस से बहुत अलग है जो हमारे परदादा-परदादी खाते थे; उनका मांस रसायन-मुक्त था और प्रकृति में पाले गए जानवरों से प्राप्त होता था। इसलिए, एक उपाय यह होगा कि खाने से पहले अपने जानवरों को स्वयं पालने का प्रयास करें, जिससे खाए जाने वाले जानवर के साथ एक संबंध स्थापित हो सके। इससे हमें यह समझने में मदद मिलेगी कि हम जो मांस खाते हैं वह केवल एक भौतिक वस्तु नहीं है, बल्कि उसमें एक आत्मा समाहित है।

जब हम अपने भोजन की आत्मा या जीवन शक्ति से जुड़ते हैं और प्राकृतिक नियमों के दायरे में रहकर काम करते हैं, तब हम समझते हैं कि हमारे पास इस जीवन शक्ति के विरुद्ध कार्य करने या इसके साथ सामंजस्य स्थापित करने का

विकल्प है। यदि हम भोजन को अहंकार के दृष्टिकोण से देखते हैं, तो हम जो कुछ भी खाते हैं उसके स्वाद के प्रति पर्याप्त संवेदनशील नहीं हो पाते। भोजन की जीवन शक्ति को खोजने के बजाय, हम डॉक्टर या अपनी संस्कृति की सलाह पर भरोसा करते हैं, जो केवल पर्याप्त मात्रा में आयरन, प्रोटीन आदि के महत्व पर बल देती है। हम अपने शरीर की सहज बुद्धि के बजाय बाहरी निर्देशों को सुनते हैं।

यदि हम अपने आप पर ध्यान केंद्रित करें, जैसा कि हम बचपन में करते थे, तो हमें एहसास होता है कि हमारे पास एक आंतरिक ज्ञान है।

यह एक ऐसी बुद्धिमत्ता है जो हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका में लाखों वर्षों में विकसित हुई है। जीभ, मुख, गला, मस्तिष्क, पेट और पाचन तंत्र की कोशिकाओं में एक ऐसी बुद्धि होती है जो हमें यह जानने में सक्षम बनाती है कि कौन से खाद्य पदार्थ हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं। शिशु कुछ विशेष प्रकार के भोजन खाना चाहते हैं क्योंकि वे सहज रूप से समझते हैं कि उनके शरीर को एक विशिष्ट जीवन शक्ति की आवश्यकता है ताकि वे प्रकृति के साथ अधिक सामंजस्य स्थापित कर सकें। शिशु अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनते हैं, क्योंकि वे वयस्कों की तरह बाहरी दुनिया से आने वाले विचारों और मान्यताओं से प्रभावित नहीं होते हैं।

∞

मौसमी खाद्य पदार्थ शरीर, मन और भावनाओं के लिए सर्वोत्तम होते हैं। हमारे आस-पास के क्षेत्र में उगने वाली चीजें प्राकृतिक रूप से विटामिन, खनिज और पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जिनकी शरीर को प्राकृतिक चक्रों को सुचारू रूप से चलाने के लिए आवश्यकता होती है। भले ही हमें कोई समस्या न हो और हम स्वयं को बहुत

स्वस्थ मानते हों, फिर भी शरीर को इन पोषक तत्वों से युक्त करना बहुत महत्वपूर्ण है ताकि यह चेतना के उच्च स्तर तक पहुँच सके। व्यक्तिगत और आध्यात्मिक परिवर्तन की प्रक्रिया में मौसमी खाद्य पदार्थों का सेवन अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि हम केवल डिब्बाबंद या दूर देशों से आयातित खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो उनमें बहुत से पोषक तत्व कम हो जाते हैं और वे केवल भौतिक रूप से ही हमारा पोषण करते हैं।

खाना बनाने का तरीका भी महत्वपूर्ण है। माइक्रोवेव में पकाया गया खाना, या ज़रूरत से ज़्यादा पका हुआ खाना, तनाव में और बिना प्यार के पकाया गया खाना, आदि में जीवन शक्ति और स्वाद की कमी होती है।

तीनों प्रकार की शारीरिक विशेषताओं (अध्याय 'शारीरिक प्रकार' देखें) के लिए उपयुक्त भोजन अक्सर उन स्थानों पर सबसे आसानी से उपलब्ध होता है जहाँ इन प्रकार के लोग रहते हैं। हालाँकि, दक्षिण अमेरिका में रहने वाले लोगों को यूरोप में रहने वालों की तुलना में बहुत अलग भोजन की आवश्यकता हो सकती है, भले ही उनकी शारीरिक विशेषताएँ समान हों। इसका कारण यह है कि भोजन उन कमजोरियों को दूर करता है जो उन लोगों में प्रकट होने की संभावना होती है जो 84 ∂ शमन का ज्ञान
विशिष्ट स्थान। उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों के विपरीत, जहाँ प्रकृति के चक्र कम कठोर होते हैं, उत्तरी और दक्षिणी गोलार्ध में भोजन के विशिष्ट गुण जलवायु परिवर्तन पर निर्भर करते हैं। इस प्रकार, वर्षावनों में, स्थानीय लोग युक्का (अमेरिकी लिली) और शकरकंद जैसे स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं, जबकि एंडीज पर्वतमाला में, क्विनोआ और मक्का मुख्य भोजन हैं। प्रकृति जो भी आवश्यकता होती है, वह प्रचुर मात्रा में प्रदान करती है।

ऋतुओं के परिवर्तन के दौरान, प्रकृति शरीर को मौसमी बदलावों से गुज़रने में मदद करने के लिए विशेष खाद्य पदार्थ प्रदान करती है और हमारी पसंद भी उसी के अनुसार बदल जाती है। उत्तरी गोलार्ध में, अक्टूबर और नवंबर के महीनों में, रक्त, जो जीवन ऊर्जा का प्रतीक है, आमतौर पर तीनों प्रकार के शरीरों में कमज़ोर हो जाता है। तब प्रकृति ऐसे विशेष फल और सब्ज़ियाँ प्रदान करती है जिनमें प्राकृतिक रूप से संबंधित पोषक तत्व उच्च मात्रा में होते हैं, जो इस समय शरीर को मज़बूत बनाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। भूमध्यसागरीय क्षेत्र में रहने वाले प्राचीन लोग अनार को बहुत पवित्र मानते थे। शरद ऋतु के इन महीनों में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध अनार का रस शरीर को प्रकृति के चक्रों के साथ सामंजस्य बनाए रखने में मदद करता है। इस फल में निहित पोषक तत्व वास्तव में लंबी सर्दियों के महीनों के लिए रक्त को मज़बूत बनाते हैं, जिस दौरान व्यक्ति की सामान्य जीवन शक्ति कम हो सकती है। शरीर को शरद ऋतु, सर्दियों, वसंत और गर्मियों में बहुत अलग-अलग खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। हमारे शरीर के सभी चक्र, पौधों की तरह, प्रकृति के चक्रों से संबंधित हैं। जब मौसम ठंडा और बरसात का होता है, तो एंडीज़ के निवासी ठोस और गर्म भोजन करते हैं। जब मौसम गर्म और शुष्क होता है, तो वे आम तौर पर ठंडा और तरल भोजन खाते हैं।

∞

भोजन को "अच्छा" या "बुरा" मानना हमें उस स्वाभाविक संबंध से दूर कर देता है जो हम धरती माता, ऋतुओं, अपने शरीर, अपनी अंतरात्मा और अपनी भावनाओं के साथ बनाए रखते हैं। हमें भोजन के बारे में कट्टरपंथी और कठोर विचारों से चिपके नहीं

रहना चाहिए। आइए हम अपने शरीर की ज़रूरतों के बारे में अपनी अंतरात्मा की आवाज़ सुनें!

भोजन ∂ 85

किसी चीज को "अच्छा" या "बुरा" मानने के लिए, या कहें कि किताबों में, हमें अपने शरीर की बात सुननी चाहिए। जब शरीर बीमार होता है, तो हम स्वाभाविक रूप से कुछ ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं जिन्हें खाना उचित नहीं होता। शरीर से मिलने वाले संदेशों को मन के संदेशों से अधिक महत्व देना चाहिए।

हमारा शरीर हमारा मंदिर है। उदाहरण के लिए, यदि हम भोजन में नमक और अन्य तेज़ मसाले डालते रहते हैं, क्योंकि यही हमारी आदत है, तो हम भोजन के उन सूक्ष्म स्वादों को नहीं सीख रहे हैं जिनकी हमारे शरीर-मंदिर को आवश्यकता है। बच्चों को जन्म से ही अच्छा भोजन करना सिखाना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि उनका स्वाद विकास पहले तीन वर्षों में होता है। इससे उन्हें सहज स्वाद और भोजन का ज्ञान विकसित करने में मदद मिलती है। कई आदिवासी समाजों में यही प्रथा है और यह जीवन शक्ति और अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी में से एक है।

∞

भोजन करते समय हमारी भावनात्मक स्थिति भी महत्वपूर्ण होती है। यदि भोजन के समय आनंद का अभाव हो तो बच्चे सहज रूप से भोजन न करने का निर्णय ले सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप, उनका पाचन तंत्र कमजोर हो सकता है, जिससे पेट दर्द या भोजन संबंधी विकार जैसी समस्याएं हो सकती हैं, जो आजकल बहुत आम हैं। इसका प्रभाव उनके जीवन में बहुत आगे तक बना रहेगा। यदि बच्चे पारिवारिक भोजन के दौरान खाना नहीं खाना चाहते हैं, और भोजन को इधर-उधर फेंक देते हैं,

तो माता-पिता को निराश और क्रोधित होने के बजाय, खुद एक उदाहरण प्रस्तुत करना चाहिए और भोजन करते समय आनंद व्यक्त करना चाहिए। इस तरह बच्चे भी उसी आनंद के साथ भोजन करने के लिए प्रेरित होंगे।

भोजन पौष्टिक होना चाहिए और उसे आनंदपूर्वक ग्रहण करना चाहिए। आनंदित और तनावमुक्त शरीर आत्मा का मंदिर है। जब हम भोजन को आनंदपूर्वक ग्रहण करते हैं, तो हम उसकी जीवन शक्ति को आत्मसात करते हैं। यदि हमें चॉकलेट और केक खाने में आनंद आता है, तो आइए उन्हें खाएं! लेकिन उन्हें ग्रहण करते समय, हमें अपने भीतर हो रही वास्तविक गतिविधियों के प्रति सचेत और जागरूक रहना चाहिए। स्वाद बढ़ाने वाले पदार्थों, आनुवंशिक संशोधनों, नमक और चीनी से भरपूर भोजन हमारी स्वाभाविक बुद्धि को दबा सकता है, लेकिन कहीं न कहीं यह बुद्धि जीवित रहती है। हमें 86 ∂ शमन का ज्ञान

क्या हम यह पहचान सकते हैं कि जो भोजन हम ग्रहण करते हैं वह वास्तव में हमें पोषण देता है या फिर यह हमारी वास्तविक भावनाओं को दबाने के लिए एक लत मात्र है? हमें सीमित व्यवहारों, मान्यताओं और संवेदनाओं से अनासक्ति का मार्गदर्शन करते हुए विवेक विकसित करना चाहिए, लेकिन साथ ही भोजन के प्रति अतिवादी होना भी महत्वपूर्ण नहीं है। मैं अक्सर ऐसे शाकाहारियों को देखता हूँ जो काफी अच्छे स्वभाव के होते हैं और उनके पास "अच्छा" और "बुरा" के बारे में नियमों का एक पूरा समूह होता है। लेकिन, हर चीज को अपनी सहज भावनाओं से अलग करके देखने के कारण, उन्होंने अपने आहार से एक बहुत ही नाजुक और अस्वस्थ शरीर बना लिया है। हुआचुमा शमनवाद में, किसी विशेष प्रकार के आहार के प्रति कोई कट्टर मान्यताएँ नहीं हैं, बल्कि सरल विचार हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यवहार

के दिशानिर्देश प्रदान करते हैं। यहाँ विवेक और आध्यात्मिक दृष्टिकोण के बीच संतुलन ही मायने रखता है।

∞

याद रखें, हुआचुमा शमनवाद में शरीर को परिवर्तन की प्रक्रिया में, विशेष रूप से भावनात्मक और आध्यात्मिक परिवर्तनों के दौरान, अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। पारंपरिक लोग कुछ विशेष खाद्य पदार्थों को अत्यंत महत्वपूर्ण और पवित्र मानते हैं, जो उस भोजन की जीवन शक्ति से संबंधित किसी मूलभूत तत्व को दर्शाते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम खजूर, बादाम, दही और शहद जैसे चार अत्यंत पवित्र खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, तो हम पाते हैं कि उनमें जीवन की एक सुंदर ऊर्जा समाहित है जो शरीर, मन और आत्मा को एक ऐसी जीवन शक्ति प्रदान करती है जो हर सुपरमार्केट में मिलने वाली चॉकलेट, केक और आइसक्रीम में पाई जाने वाली जीवन शक्ति से बिल्कुल भिन्न है। सुपरमार्केट के ये मीठे खाद्य पदार्थ बहुत लुभावने लग सकते हैं, लेकिन वास्तव में जब ये खाद्य पदार्थ शरीर में जाते हैं तो क्या होता है?

उदाहरण के लिए, यदि हम यह मानते हैं कि खुशी चॉकलेट से मिलने वाले स्वाद सुख में निहित है, तो हम कभी भी वह नहीं पा सकेंगे जिसकी हमें तलाश है। जब हम भोजन की जीवन शक्ति (जैसे ताजे भोजन की) से जुड़ते हैं, तो हमें एहसास होता है कि खुशी हमारे भीतर से अलग नहीं पाई जा सकती और हम आसानी से अपनी लतों को तोड़ सकते हैं। तब हमें एहसास होता है कि चॉकलेट, चीनी, कॉफी, शराब,

उदाहरण के लिए, सिगरेट हमारे लिए इस मायने में अच्छी नहीं है। ये लतें शरीर के लिए हानिकारक हैं; इनसे कोई आनंद नहीं मिलता, बल्कि ये हमारे सामान्य असुविधा

और अभाव में बस कुछ पल की राहत देती हैं। जब हम भोजन का असली स्वाद चखना शुरू करते हैं, तो हमें पता चलता है कि चीनी जैसी चीजों का स्वाद बहुत ही भद्दा होता है और हमारी सारी लतें असल में एक भ्रम हैं।

जब तीव्र स्वादों के कारण हमारी बोध क्षमता विकृत हो जाती है, तो इस प्रकार की संवेदनशीलता हमेशा स्पष्ट नहीं होती। इस संवेदनशीलता का विकास स्वयं के रूपांतरण का एक हिस्सा है। कुछ भी "अच्छा" या "बुरा" नहीं होता; महत्वपूर्ण वह प्रक्रिया है, जो हमें उन खाद्य पदार्थों के वास्तविक सार के प्रति सहज रूप से संवेदनशील बनाती है जिन्हें हम ग्रहण करते हैं।

∞

आदिवासी लोग जानते हैं कि सबसे अधिक जीवन ऊर्जा वाले खाद्य पदार्थ बीज, अनाज और कुछ कंद होते हैं, जिनमें प्रजनन की अपार क्षमता होती है। इस सूची में दूसरे स्थान पर फल और सब्जियां आती हैं, जिनमें भी जीवन शक्ति तो होती है, लेकिन बीजों की तरह बढ़ने की क्षमता नहीं होती। इन खाद्य पदार्थों की ऊर्जा शीघ्र ही समाप्त हो जाती है, इसलिए इन्हें डिब्बाबंद या जमे हुए रूप में खाने के बजाय ताजा ही खाना चाहिए।

हम खुद जांच कर सकते हैं कि हम जो खाना खरीदते हैं उसकी जीवन शक्ति हमारे शरीर की जरूरतों के अनुकूल है या नहीं। उदाहरण के लिए, अगर हम एक मिनट के लिए अपनी हथेलियों के बीच रखे सेब की ऊर्जा को महसूस करें, तो हमें ऊर्जा का संचार महसूस हो सकता है। अगर हम यह मानें कि 0 का मतलब है "कोई ऊर्जा" महसूस नहीं हो रही है और 10 का मतलब है "तेज ऊर्जा" महसूस हो रही है, तो हमारे पास अपनी हथेलियों के बीच की जीवन शक्ति को मापने के लिए 0 से 10

तक का पैमाना है। शुरुआत में इसे सीखने में समय लग सकता है क्योंकि मन अक्सर इसमें बाधा डालता है। लेकिन अभ्यास से हमें आश्चर्य होता है कि जिस भोजन को हम स्वस्थ समझते थे, वह वास्तव में किसी कारण से हमारी जीवन शक्ति के अनुकूल नहीं है। यह परीक्षण हमारे सभी खाद्य पदार्थों पर लागू किया जा सकता है।
खरीदारी। अगर हम नायलॉन या पॉलिएस्टर से बने कपड़े खरीदते हैं, तो कपास या ऊन की तुलना में इन सामग्रियों की ऊर्जा आमतौर पर बहुत कम या शून्य होती है। यह अभ्यास बहुत सरल है, फिर भी बहुत प्रभावशाली है। समस्या यह है कि हम हमेशा विज्ञापनों, सांस्कृतिक मान्यताओं, दूसरों (हमारे माता-पिता, हमारे दोस्त आदि) के कार्यों और कथनों से प्रभावित होते हैं और हम हमेशा खुद पर भरोसा नहीं करते। हम जितना अधिक इस ऊर्जा परीक्षण का अभ्यास करेंगे, उतना ही हम अपने शरीर और उसकी जीवन शक्ति के साथ सामंजस्य स्थापित कर पाएंगे। इस प्रकार हम उन चीजों से बहुत अलग चीजें खरीद पाएंगे जो हम आमतौर पर खरीदते हैं।

भोजन हम सभी को एक समान रूप से प्रभावित करता है। हम सभी निरंतर परिवर्तनों से गुजरते हैं और भोजन इस परिवर्तन की प्रक्रिया को सहारा देने और मजबूत करने का एक सुंदर माध्यम है। (मांस, चिकन और मछली इस प्रक्रिया को उस तरह से सहारा नहीं देते क्योंकि वे हमारे शरीर में जीवन शक्ति को परिवर्तित नहीं करते।) जैसे-जैसे हम अधिक संवेदनशील होते जाते हैं, हम महसूस करते हैं कि प्रत्येक भोजन में एक विशिष्ट गुण होता है और वह हमारी चेतना को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है: उदाहरण के लिए, गेहूं और मक्का में एक ऐसी जीवन शक्ति होती है जो हमें प्रकाश की ओर ले जाती है; आलू और अन्य कंद हमें धरती की

ओर आकर्षित करते हैं। हम जो भोजन खाते हैं वह हमारे शरीर के साथ परस्पर क्रिया करता है और हमारे जीवन को प्रभावित करता है।

आदिवासी समुदायों में, शिशुओं और बच्चों को कभी भी मांस नहीं खिलाया जाता; बल्कि उन्हें ऐसे खाद्य पदार्थ दिए जाते हैं जिनमें अधिक जीवन शक्ति होती है। बच्चों को बकरी का दूध और कभी-कभी अन्य जानवरों का दूध भी दिया जा सकता है ताकि उनकी शारीरिक शक्ति का विकास हो सके। बकरी का दूध पीने से उनमें बकरी के समान ही शक्ति, रोमांच की भावना और साहस विकसित होता है। सोया दूध पीने से जीवन शक्ति काफी कमजोर हो जाती है क्योंकि इस दूध में सोयाबीन की ऊर्जा होती है, जो अपने आप में काफी ऊर्जावान होती है, लेकिन 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे के विकास के इस चरण के अनुकूल नहीं होती। इसका मतलब यह नहीं है कि सोयाबीन हमारे आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा नहीं है, बल्कि यह है कि यह शिशुओं के लिए उपयुक्त नहीं है। सोयाबीन की क्रिया सामान्यतः मांस के समान ही होती है। यह घने प्रोटीन से भरपूर होता है और इसमें मांस के समान ही भारीपन और गुण होते हैं।

शिशुओं के लिए यह उपयुक्त है क्योंकि इससे उनकी जीवन ऊर्जा और चेतना बहुत ही बुनियादी और भौतिक स्तर तक पहुँच जाती है। आदर्श रूप से, बच्चों को अपनी माँ का दूध तब तक पीना चाहिए जब तक उन्हें अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक सभी गुण और सूक्ष्म ज्ञान प्राप्त न हो जाए। जब वे किसी अन्य प्रकार का दूध पीने लायक हो जाते हैं, तब वे पौधों के दूध की तुलना में जानवरों के दूध (विशेषकर बकरी के दूध) के साथ अधिक सहज हो जाते हैं।

यदि माँ को लगता है कि पशु का दूध उसके बच्चे के लिए अच्छा नहीं है, तो उसकी पारंपरिक संस्कृति आमतौर पर उसे विकल्प प्रदान करती है। मध्य पूर्व के निवासी बादाम और कुछ जड़ी-बूटियों से बना एक विशेष दूध तैयार करने के आदी थे। अधिकांश मेवों या फलियों की तुलना में खनिजों और कैल्शियम से भरपूर बादाम को एक पवित्र भोजन माना जाता है जो बच्चे में कई वांछनीय गुणों को बढ़ाता है। बीमार बच्चे अक्सर बादाम का पेस्ट शहद और औषधीय जड़ी-बूटियों के साथ खाते हैं। बेशक, मध्य पूर्व के बच्चे अपने आहार में प्रतिदिन ताहिनी (जो कैल्शियम से भरपूर होने के कारण दूध की तरह ही पौष्टिक होती है) को शामिल करते हैं। प्रत्येक भोजन एक चेतना या बुद्धि को समाहित करता है और यह महत्वपूर्ण है कि शिशु और बच्चे ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जो उनके इष्टतम विकास और चेतना के सामंजस्यपूर्ण स्तर के लिए आवश्यक गुणों को बढ़ावा दें।

पश्चिम में हम अक्सर मानते हैं कि भोजन की गुणवत्ता से अधिक उसकी मात्रा महत्वपूर्ण है, और इसी कारण हम वर्तमान में पारंपरिक समाजों के अधिकांश लोगों की तुलना में कहीं अधिक भोजन करते हैं। लेकिन ये स्वदेशी और पारंपरिक आबादी अक्सर अधिक स्वस्थ और कम मात्रा में भोजन करती है, जिससे उनके बच्चे पश्चिमी बच्चों की तुलना में अधिक मजबूत होते हैं, जो भले ही सही मात्रा में विटामिन, प्रोटीन और खनिज युक्त भोजन का सेवन करें, फिर भी तथाकथित "बचपन की बीमारियों" की चपेट में आ जाते हैं। मेरे अनुभव में, जिन समुदायों के साथ मैं रहा, उनमें बचपन की इन बीमारियों का प्रचलन न के बराबर या न के बराबर था।

∞

भोजन पर इस अध्याय को समाप्त करते हुए, मैं भोजन के एक पिरामिड के बारे में बात करना चाहूंगा, जिसे चार स्तरों में विभाजित किया गया है। यह आपको एक संतुलित आहार का कुछ अंदाजा देगा जो आपके शरीर को पोषण प्रदान करेगा और साथ ही आपको भोजन में मौजूद महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को भी अवशोषित करने में मदद करेगा।

पिरामिड का आधार हमारे मंदिर की नींव बनाता है। इस नींव को मजबूत करने के लिए मौसम के अनुसार, रसायन-मुक्त ताजे फल और सब्जियां खाना बेहद जरूरी है, खासकर वे जो स्थानीय रूप से उगती हैं। रसायन-मुक्त ताजे फल और सब्जियां शरीर से अपशिष्ट और विषाक्त पदार्थों को आसानी से बाहर निकाल देती हैं और मन व शरीर को शुद्ध करती हैं, जो जीवन की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। इस भोजन के बिना मंदिर ढह जाता है। यही कारण है कि केवल डिब्बाबंद भोजन और विटामिन की गोलियों से कोई भी स्वस्थ नहीं रह सकता।

उदाहरण के लिए, स्थानीय स्तर पर जैविक तरीके से उगाए गए टमाटरों का स्वाद ग्रीनहाउस में रसायनों से भरे या उससे भी बदतर, आनुवंशिक रूप से संशोधित टमाटरों से बिलकुल अलग होता है, जिनका "पोषण" के अर्थ से कोई लेना-देना नहीं होता। शुरुआत में स्वाद में अंतर पहचानना मुश्किल होता है, लेकिन जैसे-जैसे भोजन के प्रति आपकी संवेदनशीलता बढ़ती है, यह अंतर स्पष्ट होता जाता है।

ताजे भोजन में जीवन शक्ति स्पष्ट रूप से अधिक होती है, बजाय इसके कि वह कई सप्ताह पुराना हो। इसीलिए अपने आहार में यथासंभव ताजा भोजन शामिल करना बुद्धिमानी है। सुपरमार्केट से मिलने वाले पैकेटबंद खाद्य पदार्थ, जो नमक, चीनी, आनुवंशिक रूप से संशोधित पदार्थों और अन्य अत्यधिक शक्तिशाली तत्वों से भरे

होते हैं, अपना सार खो चुके होते हैं; उनके गुण और जीवन शक्ति कमजोर हो चुकी होती है।

स्थानीय स्तर पर उगाई गई सब्जियों और फलों में वे पोषक तत्व और जीवन शक्ति मौजूद होती है जो हमारे आहार का आधार होनी चाहिए। सब्जियां खाते समय यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सब्जियों और फलों को एक ही व्यंजन में न मिलाएं। हालांकि, फलों को अलग से, जैसे कि पके हुए आलू के साथ, ओवन में पकाना एक अपवाद माना जा सकता है।

भोजन के दौरान निम्नलिखित फलों को ताजा खाया जा सकता है: एवोकाडो, खरबूजा और पपीता। (ध्यान दें कि भोजन के दौरान या तुरंत बाद खाए जाने वाले लाल फल पाचन संबंधी समस्याएं पैदा कर सकते हैं, क्योंकि वे बहुत अम्लीय होते हैं।)

सब्ज़ियाँ पकाते समय उन्हें ज़्यादा नहीं उबालना चाहिए, क्योंकि इससे पाचन के लिए ज़रूरी कई पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। दक्षिण अमेरिका के कई समुदायों में, और इसी तरह पोलिनेशिया में भी, सब्ज़ियाँ पकाने का पारंपरिक तरीका बहुत धीमी गति से पकाना था। भोजन को विशेष पौधों या पेड़ों की पत्तियों में लपेटकर गर्म पत्थरों के ऊपर मिट्टी में दबा दिया जाता था। कई घंटों तक धीमी और हल्की आंच पर पकने के बाद, भोजन (चार तत्वों की सहायता से पकाया जाता था: लकड़ी जलाने और पत्थरों को गर्म करने के लिए आग, भट्टी के रूप में मिट्टी, गर्म सब्ज़ियों से निकलने वाली भाप से बना पानी और भट्टी के अंदर हवा का संचार) आसानी से पच जाता था। पश्चिम में, इसी तरह के परिणाम प्राप्त करने के लिए, हम अपने भोजन को पकाने के

लिए बिना पॉलिश किए मिट्टी के बर्तनों का उपयोग कर सकते हैं, जिससे भोजन के स्वादिष्ट और सूक्ष्म गुण बरकरार रहते हैं, जबकि भोजन धीमी गति से पकता है।

∞

पिरामिड के दूसरे स्तर पर अनाज और बीज आते हैं। ये खाद्य पदार्थ प्रकाश की ओर बढ़ते हैं और इनमें कई विशेष पोषक खनिज पाए जाते हैं। शरीर के विकास के लिए जाने जाने वाले ये खाद्य पदार्थ कुछ विशेष स्थितियों में बहुत महत्वपूर्ण होते हैं, जैसे कि जब बच्चा तेजी से बढ़ रहा हो या जब कोई वयस्क अधिक शारीरिक श्रम करता हो। बीमारी के बाद, स्वास्थ्य लाभ के दौरान, ये खाद्य पदार्थ शरीर के लिए अमूल्य होते हैं, न केवल शरीर के पुनर्निर्माण में बल्कि कोशिकाओं के कार्य में प्रकाश लाने में भी। सब्जियों के साथ मिलाने पर इनमें आमतौर पर प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। अनाज और दालें मिलकर प्रोटीन का एक आदर्श स्रोत बनती हैं।

∞

पिरामिड के तीसरे स्तर पर शकरकंद जैसे कंद और गाजर जैसी जड़ वाली सब्जियां हैं, जो सभी जमीन के नीचे उगती हैं। ये खाद्य पदार्थ सर्दियों के दौरान और लंबे समय तक बीमारी के बाद विशेष रूप से महत्वपूर्ण होते हैं, क्योंकि ये शरीर को अच्छा पोषण प्रदान करते हैं। इनका उपयोग अक्सर धार्मिक अनुष्ठानों के बाद शारीरिक और आध्यात्मिक संतुलन स्थापित करने के लिए भी किया जाता है।

तीसरे स्तर के खाद्य पदार्थ पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए बहुत अच्छे नहीं होते, क्योंकि ये जीवन शक्ति की ऊर्जा को आधार चक्र की ओर मोड़ देते हैं, जो लगभग 6 या 7 वर्ष की आयु में बेहतर विकसित होता है, जब बच्चा भौतिक ऊर्जाओं

के अधिक संपर्क में आता है। ताज़ी सब्जियों की तुलना में इनमें खनिजों की सघनता अधिक होती है, इसलिए ये मौसम परिवर्तन के समय और उन स्थितियों में महत्वपूर्ण होते हैं जहाँ आहार में ऐसे खनिजों की आवश्यकता होती है।

∞

पिरामिड के शीर्ष (या चौथे स्तर) में प्रोटीन से भरपूर और मीठे खाद्य पदार्थ शामिल हैं, जैसे मेवे, बीज, फलियां, दालें, सूखे मेवे, खजूर, किशमिश, डेयरी उत्पाद, दूध, पनीर, दही, टोफू, टेम्पेह, शहद और मशरूम। यदि इनका सेवन किया जाए, तो मांस, मछली और अंडे भी इस स्तर में शामिल हैं। इन खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए क्योंकि इनमें प्रोटीन और ऊर्जा की मात्रा अधिक होती है। ये बच्चों के लिए और साथ ही गंभीर बीमारियों के मामलों में महत्वपूर्ण हैं।

फलियों और अन्य दालों का हमारे शरीर पर सामान्य प्रभाव मांस के समान ही होता है। मैं इन्हें अपने भोजन में शामिल नहीं करती, क्योंकि मेरा मानना है कि ये फलों और सब्जियों द्वारा प्रोत्साहित किए जाने वाले सूक्ष्म, सौंदर्यवर्धक गुणों को कम कर देती हैं। कुछ सबसे महत्वपूर्ण सब्जियां जो इन सूक्ष्म, सौंदर्यवर्धक गुणों को प्रोत्साहित करती हैं और जिन्हें मैं प्रतिदिन अपने आहार में शामिल करती हूं, वे हैं समुद्री सब्जियां जैसे कि अरमे, नोरी, हिजिकी, डल्स और पाउडर केल्प, और शैवाल जैसे कि क्लोरेला और स्पिरुलिना। ये गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं।

∞

मेरा मानना है कि हमें अपने आहार में यथासंभव अधिक से अधिक "पवित्र खाद्य पदार्थ" जैसे शहद, पराग, बादाम, पाइन नट्स, खजूर, अंगूर, अनार, नारियल, तिल, क्विनोआ, दूध और कैरोब को शामिल करना चाहिए। इन पवित्र खाद्य पदार्थों में कई सूक्ष्म खनिज होते हैं जिनकी शरीर को आवश्यकता होती है।

- दूध (गाय, बकरी, भेड़, भैंस आदि का) पवित्र है और इसका उपयोग किया जाता है।

इसे देवताओं के भोजन में से एक माना जाता है। हालांकि, इसे कभी भी शुद्ध रूप में ग्रहण नहीं किया जाना चाहिए था, बल्कि दही, फटे हुए दूध या "केफिर" के रूप में या प्राचीन काल में सोचे गए कई अन्य तरीकों से ग्रहण किया जाना चाहिए था। फटे हुए रूप में ग्रहण करने पर इसमें एक आध्यात्मिक गुण होता है और यह बच्चों के लिए उत्तम होता है। हमारे पूर्वजों द्वारा पिया जाने वाला दूध और आज भी पारंपरिक समाजों के सदस्य अक्सर जो दूध पीते हैं, वह सुपरमार्केट में मिलने वाले दूध से बहुत अलग है। सुपरमार्केट के दूध में जीवन शक्ति बहुत कम होती है और यह रसायनों, एंटीबायोटिक्स और हार्मोन से भरा होता है, जो अक्सर इसे पीने वालों में एलर्जी और अन्य प्रतिक्रियाओं का कारण बनते हैं।

खजूर और कैरोब खनिजों के समृद्ध स्रोत हैं, विशेष रूप से-
इसमें विशेष रूप से आयरन और मैग्नीशियम होता है और इसमें एक स्वस्थ मिठास होती है।

बादाम और पाइन नट्स हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए बेहतरीन हैं।
शरीर, विशेषकर स्वास्थ्य लाभ और थकान के समय।

अनार, अंगूर और नारियल एनीमिया के लिए अच्छे होते हैं।

और रक्त को शुद्ध करने और उसे मजबूत बनाने के लिए।

शहद एक उत्कृष्ट एंटीबायोटिक है और कम मात्रा में इसका सेवन करने से

यह भोजन शरीर को अत्यधिक शुद्ध और स्वास्थ्यवर्धक बनाता है।

तिल कैल्शियम, आयरन और विशेष रूप से क्षार से भरपूर होता है।

शरीर को प्रभावित करना।

परागकण एक सुपर फूड है जिसमें लगभग सभी ज्ञात पोषक तत्व मौजूद होते हैं। यह कारक सघन और आसानी से पचने योग्य रूप में मौजूद होता है।

क्विनोआ, विशेषकर अंकुरित क्विनोआ, एक उत्कृष्ट पौष्टिक आहार है।

बाजरे के समान एक पौष्टिक भोजन।

अधिकांश पवित्र खाद्य पदार्थ पिरामिड के शीर्ष स्तर पर स्थित होते हैं क्योंकि यदि उनका अधिक मात्रा में सेवन किया जाए तो वे शरीर के लिए बहुत अधिक शक्तिशाली हो जाते हैं*।

∞

कृपया ध्यान रखें कि हुआचुमा शमनवाद में, भोजन करने से पहले, पृथ्वी के प्रति सम्मान दिखाने और भोजन तथा उसके स्रोत के प्रति सजग रहने के लिए, थोड़ा भोजन धरती माता के लिए अलग रख देना चाहिए। साथ ही, भोजन करने की प्रक्रिया शांत और आनंदमय होनी चाहिए। हर निवाले के साथ, भोजन के प्रति पूरी तरह सचेत रहना चाहिए। भोजन करना केवल एक शारीरिक प्रक्रिया नहीं है, बल्कि यह विकास और उन्नति की एक संपूर्ण प्रक्रिया है।

* पवित्र खाद्य पदार्थों और केफिर के बारे में अधिक विस्तृत जानकारी के लिए आप निम्नलिखित जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

टोनी समारा द्वारा लिखित पुस्तिकाएँ "पवित्र भोजन" और "केफिर" भी पढ़ें (वेबसाइट देखें):

www.samarafoundation.com)

ऊर्जा मुद्राएँ

∂ ∂ ∂

हुआचुमा शमनवाद में ऊर्जा मुद्राओं का उपयोग शरीर को शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से प्रकृति के चक्रों के अनुरूप ढालने में मदद करने के लिए किया जाता है। ये मुद्राएँ ताई ची और योग की मुद्राओं से बहुत मिलती-जुलती हैं और मेरा मानना है कि ये उनसे भी पुरानी हैं। यदि हम दक्षिण अमेरिका के प्राचीन मंदिरों के खंडहरों और मिस्र में पाए जाने वाले कुछ प्रतीकों और चित्रों को ध्यान से देखें, तो हमें मनुष्य और पशु असामान्य मुद्राओं में दिखाई देते हैं। इन मुद्राओं का नियमित अभ्यास करने से हम इनके अर्थ को समझ पाते हैं। ये न केवल हमारे शरीर को मजबूत बनाने में सहायक हैं, बल्कि भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से सामंजस्य स्थापित करने और धरती माता के साथ अपने आंतरिक बल को विकसित करने में भी मदद करती हैं। ये अभ्यास दिन के कुछ निश्चित समयों पर विशेष रूप से लाभदायक होते हैं क्योंकि सुबह, दोपहर और रात में ऊर्जा का स्तर अलग-अलग होता है। यहां दस बुनियादी व्यायाम दिए गए हैं जिनका अभ्यास शमन और प्राचीन लोग हजारों वर्षों से करते आ रहे हैं।

1. ऊर्जा का शुद्धिकरण

यह बेहद सरल व्यायाम शरीर को ऊर्जा मुक्त करने में मदद करता है। जब भी कोई बाहरी परिस्थितियों से अभिभूत या तनावग्रस्त महसूस करे, तब इसका अभ्यास किया जा सकता है।

आराम से खड़े हो जाएं। नाक से कुछ गहरी सांसें अंदर और बाहर लें। लयबद्ध तरीके से गहरी सांसें लेते रहें।

निम्नलिखित क्रिया का अभ्यास करें। पूरे शरीर को, विशेषकर हाथों को, कुछ सेकंड के लिए हिलाते हुए तनाव और अत्यधिक ऊर्जा को दूर होते हुए महसूस करें। इस अभ्यास को तीन या चार बार दोहराएं, यह सुनिश्चित करते हुए कि चेहरे और जबड़े के आसपास का सारा तनाव हिलने-डुलने से पूरी तरह गायब हो जाए। (हिलते समय आह भरना सहायक हो सकता है।)

2. चलते हुए ध्यान लगाना

मेरी पसंदीदा कसरतों में से एक है चलना, जो सभी उम्र के लोगों के लिए उपयुक्त है। स्वास्थ्य को बनाए रखने और जीवन को लंबा करने के लिए, भरपूर धूप में खुली हवा में चलना एक ऐसा वरदान है जो बीमारियों से बचाव का सबसे कारगर तरीका है। ताजी हवा में जीवन के अमृत को ग्रहण करने से रक्त स्वच्छ होता है, मन शुद्ध होता है और शरीर, मन और आत्मा में खोई हुई स्फूर्ति लौट आती है।

आराम से चलें, पूरी जागरूकता के साथ सांस लें और छोड़ें। अपनी सांसों को अपनी चाल और गति के साथ तालमेल बिठाएं। अपने आस-पास की सभी ध्वनियों

और प्रकृति के तत्वों के प्रति सजग रहें। अपने मन को आराम दें और जीवन की जीवंतता में डूब जाएं। इसे दिन में कम से कम एक बार 20 मिनट या उससे अधिक समय तक करें।

3. ग्राउंडिंग व्यायाम

यह व्यायाम सिर के आसपास के क्षेत्र में मौजूद ऊर्जा को संतुलित करने में मदद करता है और उसे आधार चक्र की ओर निर्देशित करता है। रीढ़ या गर्दन की समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए यह व्यायाम उपयुक्त नहीं है।

आराम से खड़े हो जाएं। धीरे-धीरे शरीर को जमीन से उठाकर पंजों के बल खड़े हो जाएं। अचानक, वापस आराम से खड़े होने की स्थिति में आ जाएं, एड़ियों को मजबूती से लेकिन धीरे से जमीन पर रखें। इस अभ्यास के दौरान शरीर पूरी तरह से शिथिल रहना चाहिए। पंजों के बल खड़े होते समय नाक से सांस लें और एड़ियों के बल नीचे आते समय सांस छोड़ें, साथ ही 'हू' का उच्चारण करें। आवश्यकतानुसार इस अभ्यास को तीन या चार बार दोहराएं।

ऊर्जा मुद्राएँ *∂* 97

4. वृक्ष अभ्यास

यह अभ्यास विशेष रूप से तब करना महत्वपूर्ण है जब आप नकारात्मक विचारों से अभिभूत महसूस कर रहे हों (चाहे वे आपके अपने हों या आपके आसपास के अन्य लोगों के), क्योंकि यह उन नकारात्मक ऊर्जाओं को धीरे-धीरे दूर करने में मदद करता है ताकि आप अधिक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण स्थिति में वापस आ सकें।

एक सुंदर पेड़ ढूंढें या उसकी कल्पना करें और उसके सामने बैठ जाएं। दोनों हाथों से पेड़ के तने को पकड़ें और शरीर को संतुलित रखें। अगर बैठना मुश्किल हो तो

खड़े होकर भी ऐसा किया जा सकता है। कल्पना करें कि पेड़ की सकारात्मक शक्ति आपको जीवन में बोझिल सभी चीजों से मुक्ति दिलाने में मदद कर रही है। अपने शरीर से ऊर्जा के असंतुलन को धीरे-धीरे निकलते हुए महसूस करें। (ये असंतुलन आपके हाथों से पेड़ के तने में प्रवेश करेंगे और उसकी जड़ों के माध्यम से वापस धरती में समा जाएंगे, जहां धरती माता इसे संतुलित ऊर्जा में बदल देंगी।) फिर नाक से गहरी सांस लें और हर सांस के साथ पेड़ की जीवन शक्ति को अपने पूरे शरीर (विशेषकर रीढ़ की हड्डी) को मजबूत और सहारा देते हुए महसूस करें और पूरे शरीर में झुनझुनी का अनुभव करें। सांस लेते रहें और पेड़ की आत्मा के साथ पूरी तरह से एक हो जाएं। पेड़ के प्रति सम्मान और कृतज्ञता के प्रतीक के रूप में, एक साधारण उपहार छोड़ें, जो मक्का, ऋषि, फूल, कोई भी जड़ी बूटी या क्रिस्टल हो सकता है, जो पेड़ द्वारा आपको दिए गए उपचार के लिए आपकी कृतज्ञता दर्शाता है।

5. हृदय को मजबूत बनाना

यह व्यायाम विशेष रूप से सुबह 4 बजे से 5 बजे के बीच करना अच्छा रहता है।

पीठ सीधी रखते हुए, पैरों को आराम से मोड़कर तकिए पर बैठ जाएं। कंधों को ढीला छोड़ दें। आंखें बंद कर लें। धीरे-धीरे और गहरी सांस लें। जब आपको शांति का अनुभव होने लगे, तो अपना ध्यान हृदय क्षेत्र की ओर केंद्रित करें और हाथों को घुटनों पर आराम से रखें, हथेलियां ऊपर की ओर हों। फेफड़ों के निचले हिस्से (पेट की ओर) का उपयोग करते हुए नाक से गहरी सांस लेते हुए, अंगूठे और मध्यमा उंगली को आपस में मिला लें। (98 ∂ शमन का ज्ञान)

दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में मिलाकर धीरे से दबाएं। मुंह से सांस छोड़ते समय, पूरे शरीर को आराम दें और गुनगुनाते हुए सांस छोड़ें। सांस और गुनगुनाहट

को लंबा खींचना महत्वपूर्ण है। इस अभ्यास को 15-20 मिनट तक दोहराएं।

6. लिवर व्यायाम

यह बेहद असरदार व्यायाम शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त करने में विशेष रूप से फायदेमंद है। इसे करने का सबसे अच्छा समय सूर्योदय और/या सूर्यास्त के समय होता है।

सूर्य की ओर मुख करके खड़े हो जाएं और शरीर को आराम दें। घुटनों को हल्का सा मोड़ें, पैरों को कंधों की चौड़ाई के बराबर फैलाएं और आंखों को आराम से आकाश की ओर देखें। नाक से सांस लेते हुए, कल्पना करें (आंखें खुली या बंद करके) कि सूर्य की ऊर्जा शरीर में, नाभि के ठीक ऊपर स्थित सोलर प्लेक्सस क्षेत्र की ओर आ रही है। धीरे से दोनों हाथों को सोलर प्लेक्सस पर एक दूसरे के ऊपर रखें। मुंह से लंबी आह की ध्वनि निकालते हुए सांस छोड़ें और लिवर क्षेत्र पर ध्यान दें। कल्पना करें कि लिवर खुल रहा है और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल रहा है। महसूस करें कि सूर्य की ऊर्जा लिवर को गर्मी, गर्माहट और प्रकाश से नहला रही है। कुछ मिनटों तक दोहराएं।

7. भालू की स्थिति

यह आसन पेट, आंतों और टखनों को मजबूत बनाता है और शरीर को सुडौल बनाता है। यह कब्ज और कमजोर पेट की समस्या वाले लोगों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद है। महिलाओं के लिए, यह प्रसव में भी सहायक होगा, लेकिन इसे ज्यादा न करें! इस आसन को करने का सबसे अच्छा समय सुबह 8 बजे से 9 बजे के बीच है। (ध्यान दें: बवासीर से पीड़ित लोगों के लिए यह आसन उपयुक्त नहीं है।)

(a) (बच्चे के लिए सरलीकृत रूप) समतल सतह पर बैठ जाओ-

चेहरे को एड़ी और पैर की उंगलियों पर टिकाकर रखें; शरीर का वजन जमीन के करीब होना चाहिए। पीठ को सीधा रखते हुए, हाथों को घुटनों के ऊपर छाती पर रखें।

ऊर्जा मुद्राएँ *∂* 99

सीधे आगे देखें। आराम से सांस लें, यह सुनिश्चित करते हुए कि चेहरा और कंधे पूरी तरह से सहज और तनावमुक्त हों।

b) इस स्थिति का सबसे उन्नत रूप उपयुक्त नहीं है

कमर दर्द से पीड़ित लोगों के लिए। ऊपर बताई गई सरल मुद्रा से, पैरों के पंजों पर उठें, शरीर को पैर की उंगलियों पर संतुलित रखें। केवल टखनों के आसपास का हिस्सा तनाव में होना चाहिए, बाकी शरीर पूरी तरह से शिथिल होना चाहिए। गहरी सांस लें और सुनिश्चित करें कि शरीर का निचला हिस्सा एड़ियों को छू रहा हो। जब इस मुद्रा में आराम महसूस होने लगे, तो हाथों को छाती से कंधों की ओर ले जाएं, कोहनियों को धीरे से घुटनों पर टिकाएं और सीधे आगे की ओर देखते रहें। कुछ देर इस मुद्रा में रहें, लगातार सहजता से सांस लेते रहें।

8. तृतीय नेत्र ध्यान

इस व्यायाम से रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ ऊर्जा तीसरे नेत्र की ओर प्रवाहित होती है। दोपहर लगभग 1:30 बजे यह व्यायाम विशेष रूप से लाभकारी होता है, लेकिन कमर दर्द से पीड़ित लोगों के लिए यह उपयुक्त नहीं है।

ज़मीन पर पालथी मारकर आराम से बैठ जाएं। पीठ सीधी करें, छाती को बाहर की ओर धकेलें और सिर को रीढ़ की हड्डी के साथ बिल्कुल सीध में रखें। हाथों को गर्दन

के पीछे ले जाएं और उंगलियों को आपस में फंसा लें। नाक से गहरी सांस लें और नाक (या मुंह) से सांस छोड़ते हुए माथे को ज़मीन की ओर झुकाएं (कमर से नहीं बल्कि कूल्हों से झुकें), संभव हो तो ज़मीन को छूने की कोशिश करें। सांस रोकते हुए इस स्थिति को यथासंभव देर तक बनाए रखें। जब सांस लेने की ज़रूरत महसूस हो या असहजता महसूस होने लगे, तो धीरे से शरीर को वापस सीधी स्थिति में लाएं, धीरे-धीरे सांस लें और तीसरी आंख खुलने की कल्पना करें; पूरे शरीर में ऊर्जा के संचार को महसूस करें। इस अभ्यास को 5 से 10 बार दोहराएं।

100 ∂ शमन का ज्ञान

9. ग्रंथि व्यायाम

ये चार चरणों में किए जाने वाले व्यायाम मुझे न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए बल्कि दैनिक तनावों के प्रभाव से संपूर्ण भावनात्मक और ऊर्जावान शरीर की रक्षा के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण लगते हैं। ये व्यायाम शरीर की ग्रंथियों को सक्रिय करते हैं और आपको युवा महसूस करने और युवा बने रहने में मदद करते हैं। इन्हें शाम 5 बजे से 7 बजे के बीच करना बहुत अच्छा रहता है।

1. बैठने के लिए आरामदायक स्थिति चुनें, बेहतर होगा कि आप ज़मीन पर बैठें। ज़मीन पर लेट जाएं। पीठ सीधी और सिर ऊपर रखें। सुनिश्चित करें कि कंधे शिथिल हों और चेहरे का तनाव पूरी तरह से दूर हो (विशेष रूप से जबड़े की जांच करें)। आंखें बंद करें, नाक से गहरी सांस लें और सांस छोड़ते हुए (नाक या मुंह से) फिर से छोड़ दें। एक और गहरी सांस लेते हुए, पूरे शरीर को हवा से भरें और फिर से छोड़ दें। तीसरी सांस के साथ, 7 तक गिनते हुए पूरे शरीर को हवा से भरें। फिर 2 तक गिनते हुए सांस रोकें। 7 तक गिनते हुए धीरे से सांस छोड़ें,

सुनिश्चित करें कि शरीर में बची हुई सारी हवा पूरी तरह से बाहर निकल जाए। 2 तक गिनते हुए फेफड़ों को खाली रखें। 7 तक गिनते हुए सांस लेने की प्रक्रिया दोहराएं और इस अभ्यास को (7-2-7-2) कई बार दोहराएं। इस अभ्यास को पूरा करने के बाद (लगभग 5 मिनट), अगले अभ्यास पर जाएं।

यह व्यायाम शरीर की प्राकृतिक रासायनिक प्रक्रियाओं में होने वाली गड़बड़ियों को ठीक करने में मदद करता है और एक बार ये गड़बड़ियां ठीक हो जाने पर शरीर की स्वयं की उपचार शक्तियां अधिक सक्रिय और जीवंत हो जाती हैं।

2. आंखें बंद रखते हुए, बस वातावरण को महसूस करें (या उसकी कल्पना करें)। शरीर में ऊर्जा को रीढ़ की हड्डी के आधार से उठने वाली आंतरिक गति के रूप में महसूस करें; पूरे शरीर को एक तरफ से दूसरी तरफ हिलाएं या चाहें तो धीरे-धीरे गोलाकार गति में घुमाएं। गहरी सांस लें और छोड़ें। रीढ़ की हड्डी और सिर सीधे होने चाहिए और केवल

रीढ़ की हड्डी का निचला हिस्सा हिलता है, जिससे धड़ को एक कोमल गोलाकार गति मिलती है। यह गति रीढ़ की हड्डी के निचले हिस्से से स्वाभाविक रूप से आनी चाहिए। व्यायाम करते समय, जीभ की नोक को तालू के ऊपरी हिस्से पर, दांतों के पीछे रखें। आप चाहें तो इसके साथ गुनगुना भी सकते हैं। यह पूरा व्यायाम 5 से 10 मिनट तक या उससे अधिक समय तक किया जा सकता है, यदि आपको सहजता महसूस हो।

इस गतिविधि को करते समय किसी समय, या शायद उस समय

इस अभ्यास के अंत में, हल्का चक्कर या कोई असामान्य अनुभूति हो सकती है। यह एक अच्छा संकेत है क्योंकि इसका अर्थ है कि छठा चक्र (तीसरा नेत्र) और सातवां चक्र (जिसे अक्सर क्राउन चक्र कहा जाता है) खुल रहे हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह अभ्यास पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियों को सक्रिय करता है। ये ग्रंथियां आध्यात्मिक विकास के लिए आवश्यक मानी जाती हैं। यह अभ्यास मस्तिष्क द्वारा एक विशेष द्रव के उत्पादन को भी बढ़ाता है जो धीरे-धीरे शरीर में फैलने लगता है। यह द्रव शरीर की कोशिकाओं के रूपांतरण और उन्हें प्रत्येक व्यक्ति के रूपांतरण और आध्यात्मिक विकास में साथ देने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। रूपांतरण की यह प्रक्रिया शिशुओं और बच्चों में स्वाभाविक रूप से होती है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ-साथ अहंकार हावी हो जाता है और हम दुनिया को सीमित रूप से देखने लगते हैं, जिससे यह प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है। वयस्कों में पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियां आमतौर पर नवजात शिशु की तुलना में बहुत कम कार्य करती हैं। वास्तव में, जितना अधिक हम अपने अहंकार के साथ कार्य करते हैं, उतना ही यह द्रव कम होता जाता है और पिट्यूटरी और पीनियल ग्रंथियां सिकुड़ती जाती हैं। हालांकि, ये ग्रंथियां केवल उन वयस्कों में सक्रिय रहती हैं जो नियमित रूप से ध्यान, चिंतन, मंत्रोच्चार और विभिन्न योग या ताई ची अभ्यास करते हैं। आध्यात्मिक लोगों में भी ये ग्रंथियां बहुत सक्रिय होती हैं, जिनके पूरे शरीर से यह द्रव निकलता रहता है। जैसे ही यह द्रव गले की ओर नीचे जाने लगता है (सूक्ष्म संवेदनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होने तक यह स्पष्ट नहीं होता), तब आप निम्नलिखित अभ्यास कर सकते हैं।

3. एक बार फिर, सुनिश्चित करें कि शरीर शिथिल हो और कंधे...

   कंधे झुके हुए हैं। नाक से सांस अंदर लें और धीरे से सिर को पीछे की ओर झुकाएं, गर्दन में खिंचाव महसूस करें जब तक कि वह स्वाभाविक रूप से पीछे की ओर न टिक जाए और आंखें ऊपर की ओर हों। फिर धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए सिर को वापस सीधा करें, फिर धीरे-धीरे सिर को आगे की ओर लाएं जब तक कि ठोड़ी छाती पर न टिक जाए। कंधे शिथिल होने चाहिए। सांस अंदर लेते हुए सिर को वापस सीधा करें और सांस छोड़ते हुए इसे दाईं ओर झुकाएं, आंखें सीधे आगे की ओर हों। इस स्थिति को तब तक बनाए रखें जब तक कि गर्दन का विपरीत भाग पूरी तरह से खिंचा हुआ महसूस न हो और सिर लगभग दाहिने कंधे पर न टिक जाए। सांस अंदर लें और धीरे से सिर को वापस सीधा करें। सांस बाहर छोड़ें और सिर को बाएं कंधे की ओर झुकाएं जब तक कि गर्दन का विपरीत भाग पूरी तरह से खिंचा हुआ और लचीला न हो जाए। सांस अंदर लें और सिर को वापस सीधा करें। इस अभ्यास को कई बार दोहराएं और फिर अंतिम अभ्यास पर जाएं।

इस अभ्यास को दोहराते समय, गर्दन में खिंचाव महसूस होता है।

सिर को फैलाकर अधिक लचीला बनाना। सिर की ये गतिविधियाँ थायरॉइड ग्रंथि को सुदृढ़ करती हैं (क्योंकि यह संचार ऊर्जा का केंद्र है), प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करके शरीर को संतुलित करने में मदद करती हैं, और अधिक वजन होने पर वजन घटाने या कम वजन होने पर वजन बढ़ाने में भी सहायक होती हैं। यह व्यायाम भावनाओं को भी संतुलित करता है और आध्यात्मिक

समझ और ज्ञान को संवादात्मक रूप में प्रकट करने में मदद करता है। इस प्रकार, मौसम के बारे में बात करने के बजाय, व्यक्ति खुद को अधिक गहन और महत्वपूर्ण विषयों पर बात करते हुए पा सकता है। यह व्यायाम कंठ चक्र को खोलने में भी मदद करता है और हम उन गहरी भावनाओं को महसूस और अनुभव कर सकते हैं जिनके बारे में हम पहले अनजान थे। यह एक अच्छा संकेत है और परिवर्तन की प्रक्रिया का एक हिस्सा है।

स्वयं से और दुनिया से अधिक गहराई से संवाद करने से, व्यक्ति अपने भीतर के एक अधिक गहन भाग को मजबूत करता है।

4. कुछ गहरी सांसें लें और शरीर को आराम दें। सही स्थिति में आएं।

   अपने बाएं या बाएं हाथ या दोनों हाथों से पसलियों के ऊपरी हिस्से (स्टर्नम) पर हल्के-हल्के थपथपाएं। कुछ मिनट तक इस प्रक्रिया को दोहराएं, गहरी सांस लेते हुए आराम करें या सांस छोड़ते समय 'आह' की आवाज निकालें। अभ्यास पूरा होने पर, कुछ देर के लिए आंखें बंद कर लें, लेकिन अपने आसपास के वातावरण और आवाजों पर ध्यान दें। फिर, धीरे-धीरे, गहरी सांस लेते हुए, रोजमर्रा की जिंदगी में वापस लौटने के लिए तैयार हो जाएं।

कुछ मिनटों तक ऐसा करने से गले से तरल पदार्थ निकलने में मदद मिलेगी।

यह ऊर्जा हृदय में प्रवेश करती है और पूरे शरीर में फैल जाती है। इससे हमारे आध्यात्मिक और भावनात्मक पहलुओं को शरीर में स्थिरता मिलती है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाती है और हृदय एवं फेफड़ों को मजबूत करती है।

अंततः, यह हमें अपने भीतर होने वाले गहरे परिवर्तनों के लिए अधिक संतुलित तरीके से तैयार होने में मदद करती है।

10. ईगल का अभ्यास

इस आसन का उपयोग खोई हुई वस्तुओं को खोजने और भूली हुई यादों को याद करने में किया जाता है। दक्षिण अमेरिका में दीक्षा समारोहों के दौरान इसका अक्सर उपयोग किया जाता था, जब शमनों की वस्तुओं या दबे हुए खजानों को खोजने की क्षमता का परीक्षण किया जाता था। इसका अभ्यास रात 8 बजे से 10 बजे के बीच करना बहुत अच्छा होता है, जब मन विशेष रूप से ग्रहणशील होता है।

एक शांत जगह ढूंढें जहाँ 5 से 10 मिनट तक कोई आपको परेशान न कर सके। अपने हाथों को शरीर के दोनों ओर आराम से रखें और सिर को आगे की ओर झुकाकर खड़े हो जाएं। अपने कंधों को ढीला छोड़ दें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें और कल्पना करें कि आपका शरीर बदलने लगा है, एक चील के साथ एक हो रहा है। नाक से सांस लेते हुए, अपनी बाहों को बगल से ऊपर की ओर फैलाएं। (शमन का ज्ञान)

अपने कंधों को ऊपर उठाएं, उंगलियां जमीन की ओर रखें। अगली सांस लेते हुए, अपने पूरे शरीर को धीरे-धीरे हिलते हुए महसूस करें और आंखें बंद रखते हुए, कल्पना करें कि आपका शरीर उड़ने लगा है। कल्पना करें कि आप उड़ते हुए चारों ओर सब कुछ देख रहे हैं। जब आपकी बाहें थकने लगें, तो उन्हें धीरे से शरीर के किनारों पर आराम दें। अपनी तीसरी आंख पर ध्यान केंद्रित करते हुए धीरे-धीरे हिलते रहें। बस वर्तमान में रहें, कुछ भी करने की कोशिश न करें। बस अपने शरीर के

हिलने को महसूस करें जो आपको किसी आवश्यक चीज के प्रति अधिक से अधिक जागरूक बना रहा है।

आपको जो खोजने की ज़रूरत लग रही है, वह उस चीज़ से बिल्कुल अलग हो सकती है जिसे चील आपको खोजने में मदद करती है। बस इस प्रक्रिया पर ध्यान दें और जानकारी को बिना किसी तार्किक या विश्लेषणात्मक विश्लेषण के अपने आप तक पहुँचने दें। जितनी देर ज़रूरत हो, इसी स्थिति में रहें।

उपसंहार

∂ ∂ ∂

बाहरी दुनिया हमारी मानसिक स्थिति को निर्धारित नहीं करती।

चेतना हमें चुनाव करने की चुनौती देती है, बल्कि यह हमें चुनाव करने के लिए प्रेरित करती है।

एक ऐसा विकल्प जहाँ हम सच्चाई की आवाज़ को धीरे से सुनते हैं।

यह हमें उस पागलपन से दूर ले जाता है जिसे हमने खुद पैदा किया है।

अपने लिए। एक ऐसा विकल्प जो हमें आगे बढ़ने के लिए आमंत्रित करता है।

पूरी तरह से बने रहकर अचेतन की दुनिया में

वर्तमान क्षण में तल्लीन।

जैसे ही हम प्रत्येक पूर्ण और संपूर्ण सांस लेते हैं

जागरूकता की ओर हम अपना सबसे बड़ा कदम बढ़ाते हैं

ज्ञानोदय उस चीज़ से विमुख होना जो

यह हमें पूरी तरह से वर्तमान में रहने से रोकता है।

वर्तमान क्षण में हम एक असीम दुनिया में जी रहे हैं।

जादुई संभावनाओं का आयाम, जो अंततः निम्नलिखित की ओर ले जाता है:

विकास का रोमांच, जो हमारे दिलों को उत्साहित करता है

और सच्ची स्वतंत्रता का अनुभव करें।"

♥

"दिल से – टोनी समारा की शिक्षाएँ, खंड I" से उद्धरण

******* end *******

sjeet

शब्दकोष

∂ ∂ ∂

जागरूकता - उपस्थिति की एक अवस्था, अपने परिवेश के साथ एकात्मता की भावना, इंद्रियों और मन की सामाजिक, सांस्कृतिक या अहंकार संबंधी सीमाओं से परे समझने की क्षमता।

अयाहुआस्का - एक पवित्र पेय जो मन को परिवर्तित करता है और माना जाता है कि यह व्यक्तियों को उन ऊर्जाओं और वास्तविकताओं को समझने में मदद करता है जिन्हें सामान्यतः सामान्य वास्तविकता में नहीं समझा जा सकता है।

संतुलन - अपने परिवेश और अपने आंतरिक जगत के साथ जुड़ाव और अंतःक्रिया में सामंजस्यपूर्ण, शांतिपूर्ण और प्रेमपूर्ण अस्तित्व।

चक्र - शरीर के भौतिक और ऊर्जावान दोनों भागों में स्थित ऊर्जा केंद्र है, जो रीढ़ की हड्डी में तंत्रिका तंत्र से जुड़ा होता है।

भ्रम - अपने जीवन में प्रत्यक्ष रूप से मौजूद चीजों को स्वीकार करने के बजाय किसी कार्यक्रम, विचार, भावना या अनुभूति के अनुसार जीना।

दीक्षा - एक ऐसा अनुष्ठान जो दीक्षा प्राप्त करने वाले को सामान्य अनुभव से परे रहस्य की दुनिया में प्रवेश करने की अनुमति देता है, ज्ञान का प्रत्यक्ष हस्तांतरण।

कर्म - सभी क्रियाएं, विचार और भावनाएं मूल क्रिया के समान ही बल, लेकिन गुणवत्ता में समान होना आवश्यक नहीं है।

औषधि चक्र - एक दिशासूचक मानचित्र जो अक्सर ब्रह्मांडीय और ज्योतिषीय शक्तियों के साथ-साथ सांसारिक शक्तियों से भी जुड़ा होता है।

मेसा - दक्षिण अमेरिकी चिकित्सा चक्र है जिसमें विभिन्न सांस्कृतिक प्रतीक होते हैं, और इसका उपयोग अक्सर अनुष्ठानिक उपचारों में किया जाता है।

प्रक्रिया - जब व्यक्ति अपनी वास्तविकता को देखने में असमर्थ होता है, चाहे वह भावनात्मक, मानसिक या ऊर्जावान हो, और फिर उसे किसी स्थिति, व्यक्ति, संस्कृति या लोगों के समूह पर नकारात्मक तरीके से स्थानांतरित कर देता है।

सैन पेड्रो - एक पवित्र, हल्का सा मन को बदलने वाला पेय है जिसका उपयोग उपचार के लिए और दुनिया की गहराई और जटिलता को विभिन्न स्तरों पर समझने के लिए किया जाता है।

शमन - एक ऐसा चिकित्सक जिसे बीमारी और पीड़ा की एक अलग समझ में दीक्षित किया गया हो।

शमनवाद - एक ऐसी संस्कृति जिसमें शमन होते हैं और बीमारी और पीड़ा को शमन के दृष्टिकोण से समझा जाता है।

ज़ेन बौद्ध धर्म - ध्यान की एक जापानी परंपरा है जो प्रत्यक्ष अनुभव, कर्म से मुक्ति पाने और शांति प्राप्त करने के तरीकों की समझ पर जोर देती है।

“शमन की बुद्धिमत्ता” टोनी समारा द्वारा दीक्षा के मार्ग में अर्जित और अनुभव किए गए सार्वभौमिक शमनिक ज्ञान को सरल और व्यावहारिक तरीके से प्रस्तुत करती है। भोजन के सेवन से लेकर सपनों के साथ काम करने, चार तत्वों और दिशाओं, आध्यात्मिक विकास में सहायक कुछ श्वसन और शारीरिक व्यायामों के प्रस्तुतीकरण, साथ ही कई अन्य विषयों तक, यह पुस्तक हमें पूर्वजों के सकारात्मक ज्ञान की याद दिलाती है, जो आज की दुनिया में पहले से कहीं अधिक उपयोगी है। अपने जीवन को बेहतर बनाने में स्वयं की सहायता करें।

“एक शमन तभी उपचारक के रूप में कार्य करना शुरू कर सकता है जब वह मृत्यु/पुनर्जन्म के अनुभव से गुज़रता है, दुखों की मृत्यु और चीजों को देखने के एक नए तरीके से पुनर्जन्म, जहाँ संदर्भ बिंदु अब अहंकार नहीं बल्कि ब्रह्मांड है; सब कुछ एक दूसरे से जुड़ा हुआ है। दीक्षा के दौरान, मुझे अयाहुआस्का दिया गया और एक भयानक तूफान ने जंगल और मुझे अपनी चपेट में ले लिया। मुझे अपने जीवन का सबसे बड़ा भय लगा। मेरा पूरा शरीर बिखर गया। मुझे मृत्यु का आभास हुआ। मैंने विभिन्न धर्मों के देवताओं को पुकारा, व्यर्थ। एक विशाल साँप प्रकट हुआ और मुझे निगलने लगा। मैं समझ गया कि यह ब्रह्मांड की ऊर्जा के स्पंदन का प्रतीक है। मुझे अब मृत्यु से भय नहीं रहा। मैंने अपने आसपास की दुनिया का बोध खो दिया था। मेरा शरीर ब्रह्मांड का एक हिस्सा बन गया था। मुझमें एकता की भावना विकसित हुई। इस दीक्षा ने वास्तविकता के प्रति मेरी सभी धारणाओं को बदल दिया। अपने अतीत के प्रोग्रामिंग से मुक्त होकर, मेरी आत्मा अस्तित्व के जादू और आनंद को जीने में सक्षम हो गई।”

टोनी समारा

किताबें, कार्ड सेट,

सीडी और डीवीडी

जो प्रेरणा और उत्थान प्रदान करते हैं

संपूर्ण सूची के लिए,

कृपया संपर्क करें:

फाइंडहॉर्न प्रेस लिमिटेड

305ए ई पार्क, फाइंडहॉर्न

फॉरेस IV36 3TE

स्कॉटलैंड, यूके

t +44-(0)1309-690582 f +44-(0)1309-690036

ईमेल: info@findhornpress.com

या फिर हमारी ऑनलाइन कैटलॉग देखें।

(सुरक्षित ऑर्डर सुविधा के साथ) पर

www.findhornpress.com

फाइंडहॉर्न फाउंडेशन के बारे में जानकारी के लिए:

www.findhorn.org